| **Descritores do Perfil dos Alunos** | **Domínios** | **Ponderação** | **AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes** | **Descritores do desempenho** | **Instrumentos de Avaliação** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0 a 4** | **5 a 9** | **10 a 13** | **14 a 17** | **18 a 20** |
| Conhecedor, Sabedor, Culto e Informado(A, B, G, I, J)Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)   Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G | Áreas das atividades e aptidão físicas | 85% | **Subárea Jogos Desportivos Coletivos** (**Voleibol,** ***Basquetebol ou Futebol***) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e tomadas de decisão, aplicando as regras fundamentais da modalidade.**Subárea Ginástica (*Solo*)**Compor, realizar e analisar rotinas de pequeno grupo, explorando, aplicando e adequando, de forma fluida e expressiva, as potencialidades dos alunos aos movimentos gímnicos apreendidos.**Subárea atividades rítmicas expressivas** (uma matéria)Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.**Subáreas atletismo, raquetas e outras** (Atletismo e Badminton) Realizar e analisar, no ***Atletismo***, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares.No ***Badminton***, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa, a ofensividade e a aplicação das regras fundamentais.O aluno deve ser capaz de evidenciar:- Na realização das atividades das diferentes subáreas, níveis de **Aptidão Física**, com correção muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. - No âmbito da **Aptidão Física**, conhecimento, aplicação e elevação do nível funcional das suas capacidades físicas de forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.  | **Muito Insuficiente** | **Insuficiente** | **Suficiente** | **Bom** | **Muito Bom** | Fichas de trabalho/QuestionáriosAvaliações PráticasRegisto de observaçõesOutros |
| Área do Conhecimento | 15% | Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. |

****

**DESCRITORES DE DESEMPENHO:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Muito Bom** | Mobiliza de forma sistemática e consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, correspondendo com raras exceções a todos os indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Bom** | Mobiliza de forma consistente capacidades, conhecimentos e atitudes, correspondendo com adequação aos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Suficiente** | Mobiliza de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes, ainda que apresente algumas lacunas ao nível dos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Insuficiente** | Não mobiliza de forma regular capacidades, conhecimentos e atitudes apresentando bastantes lacunas ao nível dos indicadores de avaliação da disciplina. |
| **Muito Insuficiente** | Não mobiliza de forma sistemática capacidades, conhecimentos e atitudes, apresentando graves lacunas em todos os indicadores de avaliação da disciplina. |

**Nota sobre o número de instrumentos de avaliação a aplicar em cada período:**

- No mínimo uma ficha de trabalho/questionário por período letivo.

- Relativamente a outros instrumentos de avaliação, são aplicados em cada período letivo, no mínimo:

 . uma avaliação prática por subárea

 . registo de observações.