| **Descritores do Perfil dos Alunos** | **Domínios** | **Ponderação** | **AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes** | **Descritores do desempenho** | **Instrumentos Avaliação** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 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 (Futebol, Voleibol)** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas ofensivas elementares, aplicando as regras. Realiza com correção as ações técnicas defensivas elementares, aplicando as regras.**Subárea Ginástica (Solo/ Minitrampolim)**Realizar e analisar as destrezas elementares dos saltos no minitrampolim, bem como as destrezas elementares de Solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.**Subárea atividades rítmicas expressivas**Compor e aplicar os fundamentos da movimentação rítmica e expressiva, em função do espaço, do tempo e do corpo, em coreografias individuais e/ou em grupo (2 a 4 alunos).**Subáreas Atletismo (Corridas/ Lançamento)**Realizar e analisar nas disciplinas de Corridas (Velocidade e Estafetas) e Lançamento do Peso (pega e arremesso do engenho), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. **Subáreas “Outros” (Badminton)**Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.O aluno deve evidenciar na realização das atividades das diferentes subáreas, níveis de aptidão muscular e aeróbia, de acordo com a idade/género e executar com correção e domínio da postura corporal, enquadrado na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. | **Muito Insuficiente** | **Insuficiente** | **Suficiente** | **Bom** | **Muito Bom** | Ficha Trabalho/QuestionárioAvaliações PráticasRegisto de observaçõesOutros |
| Área do conhecimento | 15% | Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores Olímpicos e Paraolímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina. |

****

**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.