| **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 | 50% | **Subárea Jogos Desportivos Coletivos** (Modalidades trabalhadas na aula)  Identificar e registar os gestos técnicos e perceber as ações técnico táticas trabalhadas na aula.  **Subárea Ginástica** (Matérias trabalhadas na aula)  Conhecer, analisar, apreciar e registar as destrezas elementares de solo de acordo com os critérios de correção técnica. Identificar dificuldades dos colegas e propor ações no sentido de melhoria.  **Subárea atividades rítmicas expressivas** (Matérias trabalhadas na aula).  Observar, apreciar e registar de forma critica as ações desenvolvidas pelos colegas.  **Subáreas atletismo, raquetas e outras** (Matérias trabalhadas na aula).  Analisar, identificar e registar as exigências técnicas e regulamentares.  Conhecer e aplicar regras de segurança e higiene.  Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina. | **Muito Insuficiente** | **Insuficiente** | **Suficiente** | **Bom** | **Muito Bom** | Teste Escrito  Tarefas: Fichas de trabalho/ registos de aula realizados pelo aluno/outros  Registo de observações |
| Área do Conhecimento | 50% | Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.  Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.  Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.  Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.  Conhecer os seguintes procedimentos da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:  - importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, estabilizar);  - condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;  - exame primário da vítima;  - informação aos serviços de emergência (112) da vítima, local, circunstâncias de forma clara e eficiente;  - manobras de Suporte Básico de Vida. |



**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:**

- Um teste escrito.

- Registos de aula realizados pelo aluno.

- Fichas de trabalho/questionário.

- Registo de observações.