

2.º Ciclo

Dominios¹	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação dos dominios (%)	Instrumentos de avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação (%)	Áreas de competência do perfil do aluno²
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	10 %	Plataforma FITescola	Grelhas da Plataforma FITescola 10%	E; G; J
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA: Compõe e realiza da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATLETISMO: Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM: Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Interpreta, nas atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS: Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	50%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	50%	A, B, C, D, E, F, H, I, G, J
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas.</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias de diferentes subáreas.</p>					

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. Conhece e aplica: cuidados de higiene, regras de segurança pessoal e dos companheiros e regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.		20 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	20%	B, E, F, G
	Subtotal		80%			
ATITUDES E VALORES	Responsabilidade e Integridade	-Assiduidade e pontualidade; - Apresentação do material necessário; - Cumprimento de tarefas e de regras.	4%	Grelhas de observação Fichas de auto e heteroavaliação	Grelhas de registo 20%	E F G I J
	Excelência e exigência	- Hábitos e métodos de estudo; - Interesse e empenho nas tarefas propostas; - Atenção/concentração; - Perseverança e aspiração ao trabalho bem feito.	4%			
	Curiosidade, reflexão e inovação	- Procura de conhecimento; - Fundamentação de ideias; - Pertinência nas intervenções; - Resolução de problemas.	4%			
	Cidadania e participação	- Respeito pelo espaço físico; - Iniciativa e intervenção de forma adequada; - Expressão de ideias.	4%			
	Liberdade	- Autonomia pessoal - Espírito cívico - Respeito mútuo	4%			
	Subtotal		20%			
TOTAL		100%				

¹ Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

² Áreas de competências do Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória: A – Linguagens e textos; B – Informação e comunicação; C – Raciocínio e resolução de problemas; D – Pensamento crítico e pensamento criativo; E – Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia; G – Bem-estar, saúde e ambiente; H – Sensibilidade estética e artística; I – Saber científico, técnico e tecnológico; J – Consciência e domínio do corpo.

O aluno com Atestado Médico prolongado apenas é avaliado nos seguintes parâmetros:

Domínios ¹	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Áreas de competência do perfil do aluno ²
Atitudes e Valores (20%)	Responsabilidade e Integridade	- Assiduidade e pontualidade - Apresentação do material necessário - Cumprimento de tarefas - Cumprimento de regras	4%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	, E; F, H, I, G; J
	Excelência e exigência	- Hábitos e métodos de estudo - Interesse e empenho nas tarefas propostas - Atenção/concentração - Perseverança e aspiração ao trabalho bem feito	4%		
	Curiosidade, reflexão e inovação	- Procura de conhecimento - Fundamentação de ideias - Pertinência nas intervenções - Resolução de problemas	4%		
	Cidadania e participação	- Respeito pelo espaço físico - Iniciativa e intervenção de forma adequada - Expressão de ideias	4%		
	Liberdade	- Autonomia pessoal - Espírito cívico - Respeito mútuo	4%		
Subtotal			20%		
Área dos Conhecimentos (80%)	Relatório das aulas/outras tarefas.		30 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
	Trabalho escrito sobre uma modalidade.		30 %		
	Teste escrito.		20 %		
Subtotal			80		
Total			100%	--	--

Critérios (ACPA envolvidas)		Descritores de desempenho				
		Nível 5		Nível 3		Nível 1
ATITUDES e VALORES	Responsabilidade e Integridade	<ul style="list-style-type: none">- É sempre assíduo e pontual.- Apresenta todo o material necessário.- Cumpre sempre as tarefas propostas.- Cumpre exemplarmente as regras estabelecidas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	<ul style="list-style-type: none">- É assíduo e pontual.- Apresenta o material necessário.- Cumpre as tarefas propostas.- Cumpre as regras estabelecidas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	<ul style="list-style-type: none">- Não é assíduo nem pontual.- Não apresenta o material necessário.- Não cumpre as tarefas propostas.- Não cumpre as regras estabelecidas.
	Excelência e exigência	<ul style="list-style-type: none">- Revela sempre hábitos e métodos de estudo- Mostra-se muito interessado e empenhado nas tarefas propostas.- Está sempre atento e concentrado.- Revela muita perseverança e aspira ao trabalho bem feito.		<ul style="list-style-type: none">- Revela hábitos e métodos de estudo- Mostra-se interessado e empenhado nas tarefas propostas.- Está atento e concentrado.- Revela perseverança e aspira ao trabalho bem feito.		<ul style="list-style-type: none">- Não revela hábitos e métodos de estudo- Não se mostra interessado nem empenhado nas tarefas propostas.- Não está atento nem concentrado.- Não revela perseverança nem aspira ao trabalho bem feito.
	Curiosidade, reflexão e inovação	<ul style="list-style-type: none">- Mostra muito interesse e curiosidade pela disciplina.- Fundamenta muito bem as suas ideias.- É muito pertinente nas intervenções.- Resolve com facilidade problemas.		<ul style="list-style-type: none">- Mostra interesse e curiosidade pela disciplina.- Fundamenta as suas ideias.- É pertinente nas intervenções.- Resolve problemas.		<ul style="list-style-type: none">- Não mostra interesse nem curiosidade pela disciplina.- Não fundamenta as suas ideias.- Não é pertinente nas intervenções.- Não resolve problemas.
	Cidadania e participação	<ul style="list-style-type: none">- Respeita sempre o espaço físico.- Apresenta sempre iniciativa e intervém de forma bastante adequada.- Expressa muito bem as suas ideias.		<ul style="list-style-type: none">- Respeita o espaço físico.- Apresenta iniciativa e intervém de forma adequada.- Expressa as suas ideias.		<ul style="list-style-type: none">- Não respeita o espaço físico.- Não apresenta iniciativa nem intervém de forma adequada.- Não expressa as suas ideias.
	Liberdade	<ul style="list-style-type: none">- Revela sempre autonomia pessoal.- Tem sempre espírito cívico.- Revela sempre respeito mútuo.		<ul style="list-style-type: none">- Revela autonomia pessoal.- Tem espírito cívico.- Revela respeito mútuo.		<ul style="list-style-type: none">- Não revela autonomia pessoal.- Não tem espírito cívico.- Não revela respeito mútuo.

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022
2º CICLO – 5º ano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	Descritores de desempenho				
	Nível 5		Nível 3		Nível 1
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade, de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022
2ºCICLO – 6ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	Descritores de desempenho				
	Nível 5		Nível 3		Nível 1
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade, de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa, aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	O aluno revela um muito com domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.		O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.