

3.º Ciclo

Domínios ¹	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação (%)	Áreas de competência do perfil do aluno ²
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 RAQUETES: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos jogos de raquetes garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</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 com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física.</p>	55%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	55%	A, B, C, D, E, F, H, I, G, J
	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas.</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias de diferentes subáreas.</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria de diferentes subáreas.</p>				

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta 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.		20 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	20%	B, E, F, G
	Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.					
Subtotal			85%			
ATITUDES E VALORES	Responsabilidade e Integridade	-Assiduidade e pontualidade; - Apresentação do material necessário; - Cumprimento de tarefas e de regras.	3%	Grelhas de observação Fichas de auto e heteroavaliação	Grelhas de registo 15%	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.	3%			
	Curiosidade, reflexão e inovação	- Procura de conhecimento; - Fundamentação de ideias; - Pertinência nas intervenções; - Resolução de problemas.	3%			
	Cidadania e participação	- Respeito pelo espaço físico; - Iniciativa e intervenção de forma adequada; - Expressão de ideias.	3%			
	Liberdade	- Autonomia pessoal - Espírito cívico - Respeito mútuo	3%			
	Subtotal			15%		
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 (15%)	Responsabilidade e Integridade	- Assiduidade e pontualidade - Apresentação do material necessário - Cumprimento de tarefas - Cumprimento de regras	3%	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	3%		
	Curiosidade, reflexão e inovação	- Procura de conhecimento - Fundamentação de ideias - Pertinência nas intervenções - Resolução de problemas	3%		
	Cidadania e participação	- Respeito pelo espaço físico - Iniciativa e intervenção de forma adequada - Expressão de ideias	3%		
	Liberdade	- Autonomia pessoal - Espírito cívico - Respeito mútuo	3%		
Subtotal			15%		
Área dos Conhecimentos (85%)	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.		25 %		
Subtotal			85%		
Total			100%	-- --	

Critérios (ACPA envolvidas)		Descritores de desempenho				
		Nível 5		Nível 3		Nível 1
ATTITUDES 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
3º CICLO – 7º ano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS		Descritores de desempenho				
		Nível 5		Nível 3		Nível 1
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco 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 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das 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 bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.			O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022
3ºCICLO – 8ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	Descritores de desempenho				
	Nível 5		Nível 3		Nível 1
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco 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 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das 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 bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022
3ºCICLO – 9ºano

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	Descritores de desempenho				
	Nível 5		Nível 3		Nível 1
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco 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 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas de diferentes subáreas.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das 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 bom domínio em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno revela algumas dificuldades em relacionar a aptidão física e saúde, na identificação dos benefícios do exercício físico para a saúde e na interpretação da dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.		O aluno não consegue relacionar a aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde, nem interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.