

**3.º Ciclo**

Domínios <sup>1</sup>	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação (%)	Áreas de competência do perfil do aluno <sup>2</sup>
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><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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><b>SUBÁREA GINÁSTICA:</b> 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><b>SUBÁREA ATLETISMO:</b> Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>SUBÁREA PATINAGEM:</b> 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><b>SUBÁREA RAQUETES:</b> 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><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</b> 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><b>OUTRAS:</b> 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> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas.  O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias de diferentes subáreas.  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>	55%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	55%	A, B, C, D, E; F, H, I, G; J

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	20 %	<p>Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.</p>	20%	B, E, F, G
<b>Subtotal</b>		<b>85%</b>			
ATITUDES E VALORES	Responsabilidade e Integridade	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Assiduidade e pontualidade;</li> <li>- Apresentação do material necessário;</li> <li>- Cumprimento de tarefas e de regras.</li> </ul>	3%	<p>Grelhas de observação</p> <p>Fichas de auto e heteroavaliação</p>	<p>Grelhas de registo</p> <p>15%</p>
	Excelência e exigência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos e métodos de estudo;</li> <li>- Interesse e empenho nas tarefas propostas;</li> <li>- Atenção/concentração;</li> <li>- Perseverança e aspiração ao trabalho bem feito.</li> </ul>	3%		
	Curiosidade, reflexão e inovação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de conhecimento;</li> <li>- Fundamentação de ideias;</li> <li>- Pertinência nas intervenções;</li> <li>- Resolução de problemas.</li> </ul>	3%		
	Cidadania e participação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeito pelo espaço físico;</li> <li>- Iniciativa e intervenção de forma adequada;</li> <li>- Expressão de ideias.</li> </ul>	3%		
	Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomia pessoal</li> <li>- Espírito cívico</li> <li>- Respeito mútuo</li> </ul>	3%		
<b>Subtotal</b>		<b>15%</b>			
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>			

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

<sup>2</sup> 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 <sup>1</sup>	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Áreas de competência do perfil do aluno <sup>2</sup>			
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			
	Excelênci a e exigênci a	- 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%					
<b>Subtotal</b>			<b>15%</b>					
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 %					
<b>Subtotal</b>			<b>85%</b>					
<b>Total</b>			<b>100%</b>	--				

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

### PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022

3ºCICLO – 7ºano

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 Intermédio – 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.
	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 não desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade, de nível introdutório, em pelo menos cinco matérias lecionadas, das diferentes subáreas.
	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 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 DA APTIDÃO FÍSICA		Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	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.
ÁREA DOS CONHECIMENTOS			

**PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022**

**3ºCICLO – 8ºano**

<b>AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS</b>	<b>Descritores de desempenho</b>			
	<b>Nível 5</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 1</b>	
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	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.	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 Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	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.	
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	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.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.

**PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2021/2022**

**3ºCICLO – 9ºano**

<b>AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS</b>	<b>Descritores de desempenho</b>			
	<b>Nível 5</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 1</b>	
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	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.	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 Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	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.	
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	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.	Nível Intermédio – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.