

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	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 seqüências 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), seqüências 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>	40%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	40%	A, B, C, D, E, F, H, I, G, J
O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias de diferentes subáreas.					

<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<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>		10%	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	10%	B, E, F, G
	<b>Subtotal</b>		<b>60%</b>			
<b>ATTITUDES E VALORES</b>	Responsabilidade/ Hábitos e métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiduidade e pontualidade</li> <li>- Apresentação do material necessário</li> <li>- Cumprimento de tarefas</li> <li>- Organização e métodos de trabalho</li> <li>- Rotinas de estudo/trabalho</li> </ul>	10%	Grelhas de observação  Fichas de auto e heteroavaliação	40%	E F G I J
	Participação/ Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenção/concentração</li> <li>- Adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas</li> <li>- Intervenção e fundamentação de ideias</li> <li>- Iniciativa na resolução de situações ou problemas</li> <li>- Avaliação e reajustamento do trabalho</li> </ul>	15%			
	Comportamento/ Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprimento das regras estabelecidas</li> <li>- Respeito pelo espaço físico, sua organização e limpeza</li> <li>- Respeito pelos outros</li> <li>- Espírito de entajuda</li> <li>- Colaboração com os outros</li> </ul>	15%			
<b>SUBTOTAL</b>			<b>40%</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 (20%)	Responsabilidade/ Hábitos e métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiduidade e pontualidade</li> <li>- Apresentação do material necessário</li> <li>- Cumprimento de tarefas</li> <li>- Organização e métodos de trabalho</li> <li>- Rotinas de estudo/trabalho</li> </ul>	10%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	, E; F, H, I, G; J
	Participação/ Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenção/concentração</li> <li>- Adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas</li> <li>- Intervenção e fundamentação de ideias</li> <li>- Iniciativa na resolução de situações ou problemas</li> <li>- Avaliação e reajustamento do trabalho</li> </ul>	15%		
	Comportamento/ Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprimento das regras estabelecidas</li> <li>- Respeito pelo espaço físico, sua organização e limpeza</li> <li>- Respeito pelos outros</li> <li>- Espírito de entajuda</li> <li>- Colaboração com os outros</li> </ul>	15%		
<b>Subtotal</b>			<b>40%</b>		
Área dos Conhecimentos (85%)	Relatório das aulas/outras tarefas.	20%		Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
	Trabalho escrito sobre uma modalidade.	20%			
	Teste escrito.	20 %			
<b>Subtotal</b>			<b>60%</b>		
<b>Total</b>			<b>100%</b>	-- --	

**PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS– 2024/2025**  
Programa Oportunidade III

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES DOMÍNIOS	Descritores de desempenho				
	Nível 5		Nível 3	Nível 1	
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais, 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, 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, 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.
<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.

Critérios (ACPA envolvidas)	Descritores de desempenho					
	Nível 5		Nível 3	Nível 1		
<b>ATTITUDES e VALORES</b>	<b>Responsabilidade/ Hábitos e métodos</b>	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 3 e 5.	- É assíduo e pontual. - Apresenta o material necessário. - Cumpre as tarefas propostas. - Revela organização e métodos de trabalho. - Revela rotinas de estudo/trabalho.	Nível Intermediário – O aluno apresenta características dos níveis 1 e 3.	- Não é assíduo nem pontual. - Não apresenta o material necessário. - Não cumpre as tarefas propostas. - Não revela organização nem métodos de trabalho. - Não revela rotinas de estudo/trabalho.	
	<b>Participação/ Autonomia</b>		- Revela atenção/concentração. - Demonstra adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - É muito pertinente nas intervenções e fundamenta muito bem as suas ideias. - Revela sempre iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Faz sempre uma avaliação e reajustamento do trabalho.		- Revela atenção/concentração. - Demonstra adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - É pertinente nas intervenções e fundamenta as suas ideias. - Revela iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Faz uma avaliação e reajustamento do trabalho.	- Não revela atenção/concentração. - Não demonstra adesão, empenho e persistência no cumprimento de tarefas. - Não é pertinente nas intervenções e não fundamenta as suas ideias. - Não revela iniciativa na resolução de situações ou problemas. - Não faz uma avaliação e reajustamento do trabalho.
	<b>Comportamento/ Cooperação</b>		- Cumpre sempre as regras estabelecidas. - Respeita sempre o espaço físico, sua organização e limpeza. - Apresenta sempre respeito pelos outros. - Revela sempre espírito de entreadajuda. - Colabora sempre com os outros.		- Cumpre as regras estabelecidas. - Respeita o espaço físico, sua organização e limpeza. - Apresenta respeito pelos outros. - Revela espírito de entreadajuda. - Colabora com os outros.	- Não cumpre as regras estabelecidas. - Não respeita o espaço físico, sua organização e limpeza. - Não apresenta respeito pelos outros. - Não revela espírito de entreadajuda. - Não colabora com os outros.