



ÁREAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Conhecimentos 10%	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	<p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de observação de Atitudes • Questões Aula • Apresentações Oraís • Relatórios / Investigação
Aptidão Física 30%	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</p> <p>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>						

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
<p>A n d e b o l</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- Cooperar com os companheiros.</p> <p>- Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passes; d) violações da área de baliza; e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1):</p> <p>Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>- Desmarcar-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>- Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>- Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>Perde a posse da bola assumir atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse e:</p> <p>- Tentar intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário,</p> <p>- Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola,</p> <p>Como guarda-redes:</p> <p>- Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>- Iniciar o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p>	<p>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</p> <p>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- Interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<p>O aluno é plenamente capaz de...</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p>O aluno é capaz de...</p>	<p>Nível intermédio</p>	<p>O aluno é raramente capaz de...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Basquetebol	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros. - Escolher as ações mais favoráveis. - Aceitar as decisões da arbitragem. - Respeitar os companheiros e os adversários. - Conhecer o objetivo do jogo. - Em situação de jogo (5X5), logo que a sua equipa recupere a posse de bola, em situação de transição de defesa-ataque: - Desmarcar-se oferecendo linha de passe ou cortar para o cesto; - quando está em posição de segunda linha, oferecer linha de primeiro passe; - durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro ou progride em drible; - em posse de bola enquadra-se em atitude ofensiva básica: - lança na passada ou de curta distância; liberta-se do defensor para finalizar ou passar; passa desmarcando-se em seguida, repondo o equilíbrio ofensivo. - se não tem bola no ataque: desmarca-se fazendo trabalho de receção; aclara; participa no ressalto ofensivo. - Sem posse de bola: assume de imediato atitude defensiva: dificulta o drible, o passe e o lançamento; dificulta a abertura de linhas de passe; participa no ressalto defensivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Saber questionar uma situação; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. 	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)								
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)								
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)								
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)								
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)									

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Futebol	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 7x7:</p> <p>- Receber a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>- Rematar, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>- Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>- Conduzir a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>Desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</p>	<p>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</p> <p>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- Interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> Grelha de registo de observação das modalidades Ficha de registo de Auto-avaliação. Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Ginástica	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Ginástica no Solo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções. - Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. - Elaborar, apreciar e realizar uma sequência de habilidades no solo. - Combinar com fluidez, destreza gímnica e de acordo com as exigências técnicas os seguintes elementos: - Realizar cambalhota à frente com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com a mesma direção do ponto de partida. - Realizar cambalhota à frente saltada. - Realizar cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final com as pernas unidas e estendidas. - Realizar pino de braços terminando em cambalhota à frente. - Realizar a roda. - Realizar o avião. - Realizar posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.) - Realizar saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação. - Em situação de exercício fazer: - Rodada. - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.	- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Saber questionar uma situação; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais.	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)
	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)								
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)								
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)								
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)								
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)								
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)								

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Ginástica	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Ginástica de Aparelhos	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	-Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. -Realizar, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: - Salto de eixo no boque , com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal , apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. - Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.	- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Elaborar seqüências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)
	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	- No plinto , após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: - Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos. - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). No minitrampolim , com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realizar os seguintes saltos: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida	- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Saber questionar uma situação; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais.						
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)								
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)								
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)								
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)									
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)									

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Atividades Rítmicas Expressivas	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Danças Tradicionais	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	- Cooperar com os companheiros.	- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Saber questionar uma situação; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais.	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)
	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	- Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais.							
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Identificar as características das Danças Tradicionais bem como as zonas geográficas a que pertencem.							
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Dançar o Regadinho , respeitando as diferentes posturas e posições assumidas na dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:							
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	a) A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”; b) Iniciar o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; c) Realizar o “passo saltado” com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.							

Área das Atividades Físicas – 60%

SUB-ÁREA Atletismo	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Atletismo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	- Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.	- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Aplicar criteriosamente o regulamento dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz.	- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;						
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	-Efetuar uma corrida de estafetas de 4x50 metros , receber o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregar com segurança e sem acentuada desaceleração.	- Saber questionar uma situação; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;						
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelerar progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; elevar energeticamente a coxa da perna livre, projetar para a frente, manter em elevação durante o voo (conservar a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.	- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;						
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Lançar de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiar na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	- Interpretar e explicar as suas opções; - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;						
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Realizar 12 minutos de corrida , controlando o esforço de acordo com as suas capacidades, assim como os 1000 m	- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais.							

Área das Atividades Físicas – 60%									
SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Ações Estratégicas de Ensino	DESCRITORES DE DESEMPENHO					SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período)
				5	4	3	2	1	
Badminton	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>- Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>- Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão e:</p> <p>- manter uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;</p> <p>- deslocar-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante;</p> <p>- diferenciar os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda), utilizando-os de acordo com a trajetória do volante;</p> <p>- colocar o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - bate o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>Em situação de exercício, num campo de Badminton, executar o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</p> <p>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</p> <p>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- Saber questionar uma situação;</p> <p>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</p> <p>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p> <p>- Interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	O aluno é plenamente capaz de...	Nível intermédio	O aluno é capaz de...	Nível intermédio	O aluno é raramente capaz de...	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS: 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.

NIVEIS	DESCRITORES DE DESEMPENHO
1	<p>Não adquire, nem aplica os conhecimentos; Revela um completo alheamento, falta de empenho e total indisponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir muito pouco no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela muito pouco ou inexistente domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; Não é autónomo; Não é responsável; Não coopera com os outros.</p>
2	<p>Revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos; Revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir pouco no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela algum domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É pouco autónomo; É pouco responsável; Tem dificuldade em cooperar com os outros.</p>
3	<p>Adquire e aplica satisfatoriamente os conhecimentos; Revela poucas dificuldades no desempenho e possui uma razoável disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir razoavelmente no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um razoável domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É autónomo; É responsável; É cooperante.</p>
4	<p>Adquire e aplica de forma bastante satisfatória os conhecimentos; Revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir bastante no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um bom domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É bastante autónomo; É bastante responsável; Coopera espontaneamente com os outros.</p>
5	<p>Adquire e aplica de forma excelente os conhecimentos; Revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir muito no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um excelente domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É completamente autónomo; É completamente responsável; Coopera com os outros e procura ajudá-los.</p>