



PLANIFICAÇÃO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física Ano de escolaridade: 8º Ano letivo: 2019 / 2020

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%	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	- conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	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%	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	- 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.	- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - 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.						

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	
Andebol	<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>O aluno é capaz de:</p> <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 ofensivo: <ul style="list-style-type: none"> - Após recuperar a bola iniciar de imediato o contra-ataque. - Desmarcar-se oferecendo linha de passe. - Garantir a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Fazer passe armando o braço. - Fazer uma boa pega de bola. - Driblar em progressão para finalizar. - Finalizar em remate em salto. - Utilizar fintas e mudanças de direção. - Colaborar na circulação da bola. - Ultrapassar o seu adversário direto (1x1). - Iniciar o contra-ataque. - Fazer exploração vertical para ultrapassar o seu adversário directo para passar ou rematar em suspensão ou em apoio. - Em situação de jogo defensivo: <ul style="list-style-type: none"> - Assumir uma atitude defensiva. - Procurar recuperar a bola. - Tentar interceptar a bola. - Impedir ou dificultar a progressão em drible, passe ou remate. - Como guarda-redes: <ul style="list-style-type: none"> - Enquadrar-se com a bola. - Iniciar de imediato o contra-ataque directo (passe rápido para o jogador com linha de passe ofensivo) ou apoiado (coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado). - Colaborar com os colegas na defesa avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 	<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)

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.</p> <p>- Escolher as ações mais favoráveis.</p> <p>- Aceitar as decisões da arbitragem.</p> <p>- Respeitar os companheiros e os adversários.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo.</p> <p>- Em situação de jogo 7x7:</p> <p>- Logo que recupera a posse da bola, reage de imediato, colaborando na organização das ações ofensivas. Enquadra-se ofensivamente, controlando a bola, e realiza a ação mais adequada, com oportunidade, de acordo com a sua leitura do jogo:</p> <p>- Penetra, protegendo a bola, fintando ou driblando para finalizar ou fixar a ação do adversário directo e/ou outros defensores.</p> <p>- Remata, se conseguir posição vantajosa.</p> <p>- Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza ou em apoio, utilizando, conforme situação, passes rasteiros ou passes por alto.</p> <p>- Após passe a um companheiro próximo, desmarca-se (“sai”) no mesmo corredor ou em diagonal para outro corredor (sentido contrário ao passe), de acordo com a posição do companheiro e adversários, criando nova linha de passe mais ofensiva.</p> <p>- Devolve a bola, colocando-a à frente do receptor (de forma a permitir a continuidade da ação ofensiva), se a recebeu de um companheiro próximo que, entretanto, abriu linha de passe.</p> <p>- Desmarca-se, para oferecer linha de passe para penetração ou remate ou linha de passe de apoio (de acordo com a movimentação geral), procurando criar situações de superioridade numérica favoráveis à continuação das ações ofensivas da sua equipa, garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>- Logo que a sua equipa perde a posse da bola, reage de imediato procurando impedir a construção das ações ofensivas, realizando com oportunidade e de acordo com a situação, as seguintes ações:</p> <p>Pressiona o jogador em posse da bola, reduzindo o seu espaço ofensivo.</p> <p>- Colabora com um companheiro criando situações de superioridade numérica defensiva sobre o portador da bola.</p> <p>- Fecha as linhas de passe mais ofensivas impedindo a recepção da bola.</p> <p>- Realiza as dobras quando os companheiros são ultrapassados por atacantes em penetração.</p> <p>- Ajusta a sua posição defensiva, ocupando a posição do companheiro que realizou a ação anterior (compensação).</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 correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, os padrões técnicos das ações:</p> <p>a) recepção e controlo da bola; b) remate; c) remate de cabeça; d) condução da bola; e) drible; f) passe; g) finta; h) desmarcação; i) marcação; j) pressão; interceptação; m) desarme.</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 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	
Voleibol	<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>O aluno em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa. - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: - Remata ao passe do companheiro, executando correctamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. - Desloca-se e posiciona-se correctamente para defesa baixa do remate (em manchete). - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima e) remate em apoio, f) passe alto de costas e g) remate com salto. 	<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)

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.	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	- Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros.							
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.							
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Elaborar, apreciar e realizar uma sequência de habilidades no solo.							
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	- Combinar com fluidez, destreza gímnica e de acordo com as exigências técnicas os seguintes elementos:							
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Realizar cambalhota à frente com as pernas afastadas ou unidas, com a mesma direção do ponto de partida.							
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	- Realizar cambalhota à frente saltada.								
	- Realizar cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final com as pernas unidas e estendidas e afastadas								
	- 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.								

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 e correções. - Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.	- 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)	- No plinto, após corrida preparatória, chamada a pé juntos do trampolim reuther ou sueco e chegada ao solo em posição de equilíbrio, realizar os seguintes saltos:							
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Salto de eixo com o plinto na transversal.							
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Salto entre-mãos com o plinto na transversal.							
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	- No mini-trampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada, realizar os seguintes saltos:							
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- Salto em extensão (vela). - Salto engrupado. - Pirueta vertical. - Carpa de pernas afastadas.							

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;	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.	- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;						
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- Identificar as características das Danças Tradicionais bem como as zonas geográficas a que pertencem.	- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;						
	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:	- Criar soluções estéticas criativas e pessoais. - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;						
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	a) A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”;	- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;						
Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	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;	- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;							
Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	c) Realizar o “passo saltado” com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;							

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	<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/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>- 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.</p> <p>- Aplicar criteriosamente o regulamento dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer com juiz.</p> <p>- Efetuar uma corrida de resistência de 12 minutos.</p> <p>- Efetuar uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com técnica de partida baixa.</p> <p>- Lançar o peso de 2 Kg / 3 Kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço</p> <p>- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumentar a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</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;</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 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>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros. - Escolher as acções mais favoráveis ao êxito pessoal. - Aceitar as decisões da arbitragem. - Respeitar os companheiros e os adversários. - Conhecer o objetivo do jogo, as regras e a pontuação. - Em situação de Jogo de Singulares desloca-se e posiciona-se corretamente efetuando diferentes tipos de batimentos: - Serviço curto e comprido - Clear. - Lob. - Amorti. - Drive. - Em situação de exercício num campo de badminton: - Remata na sequência de serviço alto. 	<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)

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	
Orientação	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar actividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos; - 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; - 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)
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.							
	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.							
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)	Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência.							
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.							
Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem, utilizando-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.								
		Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.							

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>