



PLANIFICAÇÃO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física Ano de escolaridade: 9º 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	
<p>Conhecimentos 10%</p>	<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 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.</p> <p>- Interpretar 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>- 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 Orais • Relatórios / Investigação
<p>Aptidão Física 30%</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (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>						<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de Aptidão Física.

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 (Nível Elementar)	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	- 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 e	- 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)	- Após recuperar a bola iniciar de imediato o contra-ataque. - Desmarcar-se oferecendo linha de passe. - Garantir a ocupação equilibrada do espaço. - Fazer passe armando o braço. - Fazer uma boa pega de bola. - Driblar em progressão para finalizar. - Finalizar em remate em salto.	- 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;						
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Utilizar fintas e mudanças de direção. - Colaborar na circulação da bola. - Ultrapassar o seu adversário directo (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:	- 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;						
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	- Assumir uma atitude defensiva. - Fazer defesa individual procurando recuperar a bola. - Tentar interceptar a bola. - Impedir ou dificultar a progressão em drible, passe ou remate. - Fazer marcação individual na proximidade e à distância. - Utilizar deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. - Fazer marcação de vigilância (bola e adversário ao mesmo tempo). - Fazer marcação de controlo. - Como guarda-redes:	- 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.						
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- 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.							
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	
Basquetebol	<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.</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 (5X5), logo que a sua equipa recupere a posse de bola, em situação de transição de defesa-ataque:</p> <p>- Desmarcar-se oferecendo linha de passe ou cortar para o cesto;</p> <p>- Quando está em posição de segunda linha, oferecer linha de primeiro passe;</p> <p>- Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro ou progride em drible;</p> <p>- Em posse de bola enquadra-se em atitude ofensiva básica:</p> <p>- Lança na passada ou de curta distância; liberta-se do defensor para finalizar ou passar; passa desmarcando-se em seguida, repondo o equilíbrio ofensivo.</p> <p>- Se não tem bola no ataque: desmarca-se fazendo trabalho de recepção; aclara; participa no ressalto ofensivo.</p> <p>- 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.</p> <p>- Na reposição da bola em jogo, no seu meio campo, desmarca-se ocupando racionalmente o espaço permitindo uma finalização rápida.</p> <p>- Opta pela forma mais rápida de progressão: passa; desmarca-se; dribla ou procura linha de passe.</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/ Autônomo (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:</p> <p>- Servir por baixo ou por cima.</p> <p>- Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima.</p> <p>- Posicionar-se corretamente em relação à bola.</p> <p>- Passar a bola a um companheiro, na situação de passador, para poder finalizar.</p> <p>- Fazer passe colocado.</p> <p>- Posicionar-se para finalizar o ataque em remate em apoio, remate com salto, passe colocado ou amorti.</p> <p>- Fazer proteção ao ataque.</p> <p>- Fazer defesa baixa ao remate da equipa adversária.</p> <p>- Comunicar com os companheiros.</p> <p>- Executar bloco individual ao remate da equipa adversária.</p> <p>- Fazer proteção ao bloco.</p> <p>- Na defesa executar passe alto ou manchete, posicionando-se corretamente em relação à bola.</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.	- 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. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.							
	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	- 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:							
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Realizar cambalhota à frente com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com a mesma direcção do ponto de partida. - Realizar cambalhota à frente saltada.							
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	- Realizar cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final com as pernas unidas e estendidas.							
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	- 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. - Rodada. - Realizar posições de equilíbrio (avião, bandeira).							

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)	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções. - Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. - 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: <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre-mãos com o plinto na longitudinal. - No minitrampolim com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada, realizar os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela). - Salto engrupado. - Pirueta vertical. - Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas. - ¾ de mortal à frente engrupado e encarpado. - ¼ de mortal à retaguarda. 	<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)								
	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 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>- Realizar uma corrida de resistência de 12 minutos de corrida, controlando o esforço de acordo com as suas capacidades, assim como os 1000 m.</p> <p>- Lançar de lado, com ou 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.</p> <p>- Efetuar uma corrida de barreiras (50 m a 100 m) com partida baixa, atacando a barreira e passando-a com trajetória rasante.</p> <p>- Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão.</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/ Autónimo (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 ao êxito pessoal.</p> <p>- Aceitar as decisões da arbitragem.</p> <p>- Respeitar os companheiros e os adversários.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo, as regras e a pontuação.</p> <p>- Em situação de Jogo de Singulares desloca-se e posiciona-se corretamente efetuando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>- Serviço curto e comprido</p> <p>- Clear.</p> <p>- Lob.</p> <p>- Amorti.</p> <p>- Drive.</p> <p>- Em situação de exercício num campo de badminton:</p> <p>- Remata na sequência de serviço alto.</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>