

*Crítérios de Avaliação Transversais: Conhecimento - Comunicação – Resolução de problemas*

DOMÍNIOS		INDICADORES / DESCRITORES DE DESEMPENHO		PONDERAÇÃO	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</li> <li>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</li> <li>Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.</li> </ul>		PARCIAL	TOTAL
				45%	75%
				20%	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> </ul>		10%	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS				<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</li> <li>Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li> </ul>	
ATITUDES	Relacionamento interpessoal	- Respeita as orientações do(a) professor(a) e as normas do regulamento interno.		10%	
		- Interage de forma adequada.			
		- Apresenta atitudes de cooperação.			
	Responsabilidade	Material	3%	- Apresenta o material necessário.	5%
Pontualidade		2%	- Revela Pontualidade. - Cumpre os prazos estipulados.		
Empenho e Participação			- Realiza as tarefas propostas.	10%	
			- Participa nas aulas de forma cuidada. - Apresenta os trabalhos de forma cuidada.		
Estratégias e Processos de Recolha de Informação	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta/ grelhas de observação • Testes práticos de avaliação – Fitescola. • Auto e heteroavaliação</li> </ul>			
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA				
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS				
	ATITUDES				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta / registo</li> </ul>			

ÁREAS DE COMPETÊNCIA 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 | VALORES a) Responsabilidade e integridade b) Excelência e exigência c) Curiosidade, reflexão e inovação d) Cidadania e participação e) Liberdade

- No 5º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em três matérias das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.

- No 6º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente.