

Critérios de Avaliação Transversais: Conhecimento - Comunicação – Resolução de problemas										
DOMÍNIOS		INDICADORES / DESCRITORES DE DESEMPENHO				PONDERAÇÃO				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none">Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.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).Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.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.				PARCIAL	TOTAL				
					45%	75%				
					20%					
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.				10%	25%				
ÁREA DOS CONHECIMENTOS					10%					
ATITUDES	Relacionamento interpessoal		<ul style="list-style-type: none">- Respeita as orientações do(a) professor(a) e as normas do regulamento interno.- Interage de forma adequada.- Apresenta atitudes de cooperação.		10%	25%				
							Responsabilidade	Material	3%	- Apresenta o material necessário.
								Pontualidade	2%	- Revela Pontualidade.
	Empenho e Participação		<ul style="list-style-type: none">- Realiza as tarefas propostas.- Participa nas aulas de forma cuidada.- Apresenta os trabalhos de forma cuidada.	10%						
	Estratégias e Processos de Recolha de Informação	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		<ul style="list-style-type: none">• Observação direta/ grelhas de observação • Testes práticos de avaliação – Fitescola. • Auto e heteroavaliação• Observação direta / registo						
		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA								
		ÁREA DOS CONHECIMENTOS								
		ATITUDES								
	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.										