




Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	<p> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR 2 matérias, de diferentes subáreas (4 subdomínios obrigatórios e 2 de opção): subdomínios obrigatórios - 2 matérias da subárea dos Jogos Desportivos Coletivos, 1 matéria da subárea da Ginástica ou Atletismo, 1 matéria da subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas; subdomínios de opção - 2 matérias das subáreas da Patinagem, Raquetas e Outras. </p> <p> O aluno cumpre o nível INTRODUÇÃO ou o nível ELEMENTAR no domínio das Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado. </p> <p> O aluno é avaliado em todas as matérias lecionadas. </p> <p> A seleção das matérias abaixo indicadas é feita em função dos recursos materiais e das infraestruturas existentes e/ou disponíveis. </p> <p style="text-align: center;">SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS:</p> <p style="text-align: center;"><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> (duas matérias)</p> <p> O aluno coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. </p> <p style="text-align: center;"><u>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO</u> (uma matéria)</p> <p> O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. </p> <p> O aluno realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. </p>	80 %	<p><u>1 - Observação direta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Situações de jogo; Exercícios critério; Circuitos técnicos; Outros. <p><u>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</u></p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Relatórios de aula; Testes; Outros. <p style="text-align: center;"><u>Observação direta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Questionamento na aula; Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas; Outros. <p><u>3 - Avaliação das atitudes</u></p> <p>O aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta.</p>

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</u> (uma matéria)</p> <p>✓ O aluno aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO:</p> <p><u>SUBÁREA PATINAGEM, RAQUETAS E OUTRAS</u> (duas matérias)</p>		
	<p>✓ O aluno na PATINAGEM, patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.</p>		
	<p>✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		
	<p>✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p>		
	<p>✓ O aluno realiza Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>		
	<p>✓ O aluno desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>		

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>✓ O aluno pratica e conhece JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>MATÉRIAS ALTERNATIVAS</p> <p>✓ Poderão ser abordadas matérias alternativas, em função das condições materiais existentes, as quais serão igualmente alvo de avaliação.</p>		
APTIDÃO FÍSICA	<p> O aluno deve ficar capaz de: desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p> O aluno realiza cinco testes da bateria FITescola®, sendo a classificação final atribuída neste domínio, em função dos resultados obtidos em cada um dos teste, segundo um quadro de valores de referência.</p>	10 %	<p>1 - Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bateria de testes (FITescola) <p>Vaivém; Abdominais; Flexões de braços; Impulsão horizontal; Flexibilidade dos membros inferiores.</p>
CONHECIMENTOS	<p> O aluno:</p> <p>✓ Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>✓ Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	10 %	<p>1 – Avaliação da Área dos Conhecimentos</p> <p>*O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Testes escritos; Trabalhos escritos; Outros. <p>Observação direta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Questionamento na aula; Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas; Outros.

Observação: **AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

Os alunos que se encontram de atestado médico e que estão **impedidos de realizar 2/3, ou mais, do número de aulas práticas dadas** serão avaliados na Área das Atividades Físicas e na Área da Aptidão Física no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras).

Na avaliação das atitudes os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta, excetuando a regra estabelecida relativamente ao banho (por não se aplicar em função da sua condição).

Na Área dos Conhecimentos serão avaliados da mesma forma que os alunos que não se encontram de atestado médico.

Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES

	PARTICIPAÇÃO	COOPERAÇÃO	AUTONOMIA	PROGRESSÃO	RESPONSABILIDADE	CONDUTA
Muito	Participa sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera sempre com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em todas as aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um grande desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um elevado e crescente nível de eficácia.	Traz sempre todo o material indispensável para o banho, utilizando-o para esse fim. Cumpe sempre todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Bom	Na maioria das vezes participa de forma empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera na maioria das vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Na maioria das aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível de eficácia crescente.	Traz na maioria das vezes todo o material indispensável para o banho, utilizando-o para esse fim. Cumpe na maioria das aulas todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe quase sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se quase sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Suficiente	Nem sempre participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Coopera às vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em algumas aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela algum desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível baixo de eficácia.	Nem sempre traz todo o material indispensável para o banho e nem sempre o utiliza para esse fim. Nem sempre cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Por vezes não cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nem sempre se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Medíocre	Raramente participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Raramente coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Raramente organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela pouco desenvolvimento/ avanço muito pequeno nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível muito baixo de eficácia.	Raramente traz todo o material indispensável para o banho e raramente o utiliza para esse fim. Raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Raramente se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
Mau	Nunca participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Nunca coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Nunca organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Não revela nenhum desenvolvimento/ avanço nas suas aprendizagens.	Nunca ou muito raramente traz todo o material indispensável para o banho e nunca ou raramente o utiliza para esse fim. Nunca ou muito raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Nunca ou muito raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nunca se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.