






Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>  O aluno desenvolve em cada um dos módulos abordados as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO ou nível ELEMENTAR definidos nas Aprendizagens Essenciais para os Cursos Profissionais.         </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 cada um dos módulos lecionados.         </p> <p>Na área das Atividades Físicas, consideram-se para o ciclo de formação dos Cursos Profissionais as seguintes subáreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol);</li> <li>✓ GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Acrobática);</li> <li>✓ OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (Atletismo, Raquetas e Patinagem);</li> <li>✓ ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Orientação, Natação, entre outras);</li> <li>✓ DANÇA (Danças Sociais, Danças Tradicionais).</li> </ul> <p>No 1.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> num <b>JOGO DESPORTIVO COLETIVO</b>; O <b>aluno</b> coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</li> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> na <b>GINÁSTICA DE SOLO</b> e num <b>APARELHO DA GINÁSTICA DE APARELHOS</b>; O <b>aluno</b> realiza esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	100 %	<p><b>1 - Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situações de jogo;</li> <li>Exercícios critério;</li> <li>Circuitos técnicos;</li> <li>Outros.</li> </ul> <p><b>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</b></p> <p>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Relatórios de aula;</li> <li>Testes;</li> <li>Outros.</li> </ul> <p><b>Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Questionamento na aula;</li> <li>Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas;</li> <li>Outros.</li> </ul> <p><b>3 - Avaliação das atitudes</b></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
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O <b>aluno</b> realiza elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> no <b>ATLETISMO</b>, nas <b>RAQUETAS</b> ou na <b>PATINAGEM</b>;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> realiza e analisa, no <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O <b>aluno</b> realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETAS</b>, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>O <b>aluno</b> patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> numa dança das <b>DANÇAS SOCIAIS OU TRADICIONAIS PORTUGUESAS</b>.</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>No 2.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> num <b>JOGO DESPORTIVO COLETIVO</b>, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>ELEMENTAR</b> na <b>GINÁSTICA DE SOLO</b>;</li> </ul>		

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O <b>aluno</b> compõe, realiza e analisa esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> num aparelho da <b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>, diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> realiza elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b>, no grupo das <b>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</b>, numa aprendizagem diferente daquela demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação, ou, em alternativa, o nível <b>ELEMENTAR</b> na aprendizagem desenvolvida no 1.º ano do ciclo de formação;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> realiza e analisa, no <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O <b>aluno</b> realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETAS</b>, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>O <b>aluno</b>, na <b>PATINAGEM</b>, patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b>, no grupo da <b>DANÇA</b>, numa outra dança social ou tradicional portuguesa, diferente da demonstrada no 1.º ano do ciclo de formação.</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>No 3.º ano o aluno desenvolve as competências essenciais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>ELEMENTAR</b> num <b>JOGO DESPORTIVO COLETIVO</b>;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar do Jogo Desportivo Coletivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> na <b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b>;</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> realiza um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>INTRODUÇÃO</b> numa das aprendizagens das <b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b> (Orientação, Natação, entre outras);</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> 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 <b>aluno</b> desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nível <b>ELEMENTAR</b> numa <b>DANÇA SOCIAL OU TRADICIONAL PORTUGUESA</b>.</li> </ul> <p>O <b>aluno</b> aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		
APTIDÃO FÍSICA	 O aluno deve ficar capaz de: desenvolver capacidades motoras, <b>evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	100 %	<b>1 - Observação direta:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bateria de testes (FITescola)</li> </ul>

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			
	 O aluno realiza cinco testes da bateria FITescola®, sendo a classificação final atribuída neste domínio, em função dos resultados obtidos em cada um dos testes, segundo um quadro de valores de referência.		Vaivém; Abdominais; Flexões de braços; Impulsão horizontal; Flexibilidade dos membros inferiores.
CONHECIMENTOS	<p><b>No 1.º ano</b>, no módulo relativo às <b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE</b>, o <b>aluno</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relaciona aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>✓ Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li> <li>✓ Identifica 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.</li> <li>✓ Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</li> </ul> <p><b>No 2.º ano</b>, no módulo relativo às <b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE</b>, o <b>aluno</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</li> <li>✓ Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</li> </ul> <p><b>No 3.º ano</b>, no módulo relativo às <b>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE</b>, o <b>aluno</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</li> <li>✓ Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.</li> </ul>	100 %	<p><b>1 – Avaliação da Área dos Conhecimentos</b></p> <p>*O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testes escritos;</li> <li>• Trabalhos escritos;</li> <li>• Outros.</li> </ul> <p><b>Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento na aula;</li> <li>• Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas;</li> <li>• Outros.</li> </ul>

Domínios / Temas	Descritores / Áreas de competências inscritas no PASEO	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Em cada módulo lecionado é apenas avaliado um dos domínios abaixo referenciados, em função das respetivas aprendizagens, de acordo com as Aprendizagens Essenciais.			

**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**

	<b>PARTICIPAÇÃO</b>	<b>COOPERAÇÃO</b>	<b>AUTONOMIA</b>	<b>PROGRESSÃO</b>	<b>RESPONSABILIDADE</b>	<b>CONDUTA</b>
<b>Muito</b>	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.
<b>Bom</b>	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.
<b>Suficiente</b>	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.
<b>Mediocre</b>	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.
<b>Mau</b>	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.