



	Domínios	Aprendizagens/ Competências Específicas	AVALIAÇÃO (TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)	FATORES DE PONDERAÇÃO
<b>CONHECIMENTOS/ CAPACIDADES/ DESTREZAS</b> 75 %	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreensão do mecanismo fisiológico do esforço (elementar);</li> <li>- Controlo do esforço (contagem das pulsações);</li> <li>- Conhecer aspetos fundamentais da origem, evolução e atualidade do universo das atividades físicas e modalidades desportivas abordadas;</li> <li>- Ter a noção e entendimento da dimensão sócio-cultural do desporto;</li> <li>- Conhecer e identificar e aplicar as regras e regulamentos das atividades desportivas;</li> <li>- Conhecer e identificar os elementos técnico-táticos elementares de cada uma das atividades desportivas.</li> </ul>	Grelhas de registo  Lista de verificação  Grelhas de observação	15%
	APTIDÃO FÍSICA	- Desenvolve capacidades físicas e motoras adequadas não só ao desempenho satisfatório nas diversas atividades físicas, mas também como suporte do seu crescimento e desenvolvimento e consequente saúde e bem-estar.	Fichas de avaliação	10%
	DESPORTOS COLETIVOS	- Participa em jogos e exercícios de cada uma das modalidades desportivas, ajustando a iniciativa própria e as qualidades físico- motoras às situações e objetivos do jogo, realizando corretamente habilidades básicas (técnicas) e ações táticas fundamentais.	Trabalhos de grupo/individuais	50%
	DESPORTOS INDIVIDUAIS	- Participa e realiza de forma satisfatória, os elementos, movimentos e técnicas elementares de cada uma das atividades desportivas abordadas, nomeadamente as destrezas e elementos gímnicos, corridas, saltos e lançamentos, percursos em patins com equilíbrio e segurança, dos desportos de raquetes, de oposição e luta, das atividades rítmicas expressivas, de orientação e natação (se abordada).	Questão de aula	

<b>ATTITUDES E VALORES</b> <b>25%</b>	<b>Domínios</b>	<b>Aprendizagens/ Competências Específicas</b>	<b>AVALIAÇÃO</b> <b>(TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS)</b>	<b>FATORES DE PONDERAÇÃO</b>
	RESPONSABILIDADE	- É assíduo e pontual. Traz o equipamento próprio (vestuário e calçado do uso exclusivo para aula).	Grelhas de registo  Lista de verificação  Grelhas de observação  Fichas de avaliação	5%
	COMPORTAMENTO	- Comunica com os diversos intervenientes (professor/ alunos/ auxiliares) de forma correta e cordial; - Não perturba a aula; - Demonstra espírito desportivo agindo de acordo com as regras/ regulamentos das diversas atividades/ modalidades desportivas, respeitando os companheiros, adversários e árbitro.		5%
	INTERESSE/ PARTICIPAÇÃO	- É atento e interessado; - Participa nas atividades de forma interessada, procurando seguir e cumprir as indicações do professor, de forma a alcançar o êxito em cada uma delas.		5%
	UTILIZAÇÃO/ PRESERVAÇÃO DOS MATERIAS	- Utiliza os materiais e equipamentos de forma adequada, evitando a sua deteriorização e contribuindo para a preservação e conservação dos mesmos; - Colabora sempre que solicitado no transporte e arrumação dos materiais, de acordo com as regras e normas de segurança.		5%
	HIGIENE	- Cumpre as regras de higiene, tomando banho após a aula, conforme o estipulado, desde que reunidas as condições para o efeito.		5%

Aprovado pelo Conselho Pedagógico em 25 julho de 2019