

<p>Conhecimentos</p> <p>Capacidades</p> <p>Atitudes</p>		<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS 1. Analisa a ação dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p>PATINAGEM 1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante e dos companheiros. 2. Identifica e conhece o modo de execução das diferentes habilidades.</p> <p>JOGOS DE RAQUETES 1. Conhece o objetivo do jogo de Badminton, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas. 2. Aplica as regras / conhecimentos teóricos da modalidade em situação de arbitragem com rigor, contribuindo para o bom funcionamento do jogo.</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA 1. Conhece as Atividades de Exploração da Natureza (Canoagem, Orientação e Escalada), identificando corretamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza.</p> <p>NATAÇÃO 1. Conhece as regras de segurança do aluno praticante. 2. Identifica e conhece o método de respiração e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Indagador/ Investigador</p> <p>Respeitador da diferença/do outro</p>	
--	--	---	---	--

Conhecimentos Capacidades Atitudes	Atividades Físicas (6 matérias: VOL+GIN+ATL+ ARE+2 outras)	70%	COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS A TODAS AS SUBÁREAS: Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua. Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento. Cooperar com empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.	Questionador e Comunicador	Realizada em situação de execução dos exercícios critério e/ou em situação de jogo.
			SUBÁREAS: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS- Nível Introdução 1. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de 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. GINÁSTICA – Nível Introdução 1. Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. ATLETISMO – Nível Introdução 1. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Nível Introdução 1. 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.		

Conhecimentos Capacidades Atitudes	Atividades Físicas (6 matérias: VOL+GIN+ATL+ ARE+2 outras)	70%	PATINAGEM - Nível Introdução 1. 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.	Responsável/ Autónomo	Realização de percursos de orientação permanentes no recinto escolar e respetivo registo de cartão de controlo/contagem tempo efetivo.
			JOGOS DE RAQUETES- Nível Introdução 1. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no jogo de Badminton , garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
			ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA- Nível Introdução 1. Realiza as Atividades de Exploração da Natureza (Canoagem, Orientação e Escalada), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e preservação da natureza.	Autoavaliador (transversal às áreas)	
			NATAÇÃO- Nível Introdução 1. Deslocasse com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		

Nota: Para os alunos que se encontrarem de Atestado de Médico permanente ou temporário, os domínios definidos para a disciplina serão avaliados com os instrumentos de recolha de informação mais adequados à sua realidade.

(*)ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS			(*)VALORES	
A-Linguagens e textos	E-Relacionamento interpessoal	I-Saber científico, técnico e tecnológico	1-Responsabilidade e integridade	4-Cidadania e participação
B- Informação e comunicação	F-Desenvolvimento pessoal e autonomia	J-Consciência e domínio do corpo	2-Excelência e exigência	5 -Liberdade
C-Raciocínio e resolução de problemas	G-Bem-estar, saúde e ambiente		3-Curiosidade, reflexão e inovação	
D-Pensamento crítico e criativo	H-Sensibilidade estética e artística			

PERFIS DE APRENDIZAGENS

Definidos a partir das Aprendizagens Essenciais e integrando descritores de desempenho - Básico

DOMÍNIO	5 MUITO BOM (100% - 90%)	4 BOM (89% - 70%)	3 SUFICIENTE (69% - 50%)	2 INSUFICIENTE (49% - 20%)	1 MUITO INSUFICIENTE (19% - 0%)
APTIDÃO FÍSICA 20%	O aluno cumpre muito bem com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.	Nível intermédio	O aluno não cumpre com os valores de referência estipulados pela bateria FITescola.
CONHECIMENTOS 10%	<p>O aluno domina sempre com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno aplica sempre os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>		<p>O aluno domina às vezes com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno aplica às vezes os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>		<p>O aluno não domina com precisão os conceitos e procedimentos relativos à modalidade abordada.</p> <p>O aluno raramente aplica os conhecimentos adquiridos na resolução das tarefas propostas.</p>
ATIVIDADES FÍSICAS 70%	<p>O aluno executa sempre com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Participa sempre ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Relaciona-se sempre com muita cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Coopera com muito empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>		<p>O aluno executa às vezes com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Participa às vezes em todas as situações, mas nem sempre procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Relaciona-se às vezes com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Coopera às vezes com empenho nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>		<p>O aluno não executa com correção as ações técnicas e/ou táticas das diferentes modalidades abordadas, quer isoladamente, quer em situação de jogo.</p> <p>Não participa em nenhuma das situações, nem procura o êxito pessoal e do grupo, de forma pontual e assídua.</p> <p>Não se relaciona com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários e/ou Árbitro, não apresentando cuidados de higiene pessoal e equipamento.</p> <p>Não coopera com empenho nas situações de aprendizagem e de organização e não escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade de turma.</p>