

Domínios ¹	Descritores de Desempenho – Aprendizagens Específicas da Disciplina	Ponderações dos Domínios (%)	Instrumentos de Avaliação	Ponderações dos Instrumentos de Avaliação (%)	Áreas de Competência do Perfil do Aluno ²
<p>Área das atividades físicas</p> <p>E@D</p>	<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participação e empenho na realização prática nas tarefas propostas; - Qualidade e/ou quantidade da prestação motora; - Domínio dos elementos técnico-táticos específicos e oportunidade da sua realização. - Procura do êxito pessoal e do grupo e capacidades/atitudes inseridas no contexto das modalidades lecionadas. <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia. <p>Aulas síncronas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empenho • Rigor no desempenho técnico 	<p>40%</p> <p>40%</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta das aulas; - Registos no dossier do professor; - Fichas/grelhas de observação de competências; - Testes teórico - práticos; - Ficha de auto avaliação - Observação/avaliação em exercício critério e/ou em situação de jogo; - Critérios de correção técnico-tática e regulamentar por modalidade. - Trabalhos de pesquisa individuais e/ou em grupo; observação sistemática das aulas ao nível da aplicação dos conhecimentos teóricos na atividade prática e relatórios de aula. <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Registos no dossier do Professor 	<p>Avaliação</p> <p>Contínua – 30%</p> <p>Avaliação Sumativa - 20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Criativo /Expressivo; - Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado - Respeitador da diferença - Questionador e Comunicador - Autoavaliador/ Heteroavaliador - Cuidador de si e do outro; Participativo/colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo

	<p>Aulas assíncronas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de tarefas/<u>Trabalhos</u> • Cumprimento de prazos • Criatividade • Originalidade • Evidências <p><u>Domínio Cognitivo</u></p> <p>- Conhecimento dos elementos técnico-táticos específicos, assim como das regras fundamentais das diferentes modalidades individuais e coletivas.</p> <p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.\</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Visionamento de vídeos • Visionamento de powerpoints • Realização de fichas Material didático • <u>Trabalhos de pesquisa individuais e/ou grupo</u> 		
		10%			
	<p>Língua Portuguesa:</p> <p>Linguagem e Textos</p> <p>- Apresenta um discurso estruturado e com rigor científico. Informação e Comunicação</p> <p>- Pesquisa, descreve, avalia e mobiliza informação, de forma crítica e autónoma.</p> <p>- Aulas assíncronas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de avaliação formativa • Reflexão das aulas • Visionamento de vídeos • Questão de aula 	10%	<p>Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes teóricos.</p> <p>Questão aula.</p>	10%	<p>A – Linguagens e textos; B – Informação e comunicação; C – Raciocínio e resolução de problemas; I – Saber científico, técnico e tecnológico;</p>
		30%	<p><u>Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes teóricos.</u></p> <p><u>Questão aula.</u></p>		

		<ul style="list-style-type: none"> • Testes de fitescola 				
Subtotal			60%			
Comportamentos, Atitudes e Valores	Participação, cooperação e cidadania	Intervenção adequada; respeito pelo outro, pela diversidade humana e cultural; cooperação nas tarefas.	10%	Observação direta das aulas; Registos no dossier do professor; Fichas/grelhas de observação de competências; Ficha de auto avaliação Hábitos de Higiene; Participação/empenho; Responsabilidade; Cooperação; Participação nas atividades desportivas propostas/Desporto Escolar.		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; J – Consciência e domínio do corpo.
	Excelência e exigência	Participação nas atividades no âmbito do grupo disciplinar, extracurricular e Desporto Escolar	5%			
	Responsabilidade e integridade	Rigor, empenho e perseverança na realização do trabalho.	10%			
	Autonomia, curiosidade e espírito crítico	Assiduidade; pontualidade; apresentação do material necessário; cumprimento das tarefas	10%			
	<ul style="list-style-type: none"> • Pontualidade • Observação direta • Comportamento/atitudes • Assiduidade • Material 	Autonomia na realização das tarefas; espírito de iniciativa; capacidade reflexiva e avaliativa; procura de conhecimento.	5%			
Subtotal			40%			
TOTAL			100%			

*

- Alunos com dispensa da atividade física (atestado médico ou declaração médica) - avaliação do domínio cognitivo:

- 30% Teste;
- 40% para AF - relatórios de aula/trabalhos/apoio à aula.
- 30% Comportamentos, Atitudes e Valores

¹ Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

² 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.

Aferição de nomenclaturas para a classificação de instrumentos de avaliação

2º E 3º Ciclo	Ensino secundário	Avaliação qualitativa
Avaliação quantitativa	Avaliação quantitativa	
0% a 19%	0 a 3,9	Muito insuficiente
20% a 49%	4 a 9,9	Insuficiente
50% a 69%	10 a 13,9	Suficiente
70% a 89%	14 a 17,9	Bom
90% a 100%	18 a 20	Muito Bom