



DOMÍNIOS		METAS DE APRENDIZAGEM/NORMA	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	QUANTIFICAÇÃO
COGNITIVO	Saber (20%) Conhecimentos	Meta Final 2 e 3: Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores 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, interpretando a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos e ainda, identificando os fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Observação direta/diferida: testes diagnósticos (teóricos/práticos), trabalho individual/grupo, grelhas de avaliação, questionamento na aula, auto e heteroavaliação.	70%
	Aptidão Física (.....%)	Meta Final 1: Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade de acordo com a seguinte <i>norma</i> : > 9º Ano (Resultados dos seguintes testes de aptidão física - <i>FitnessGram</i>): <ul style="list-style-type: none"> • teste de aptidão aeróbia (vai-vêm,/corrida da milha/ marcha); • 2 testes de aptidão muscular: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais); ✓ outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade). > 7º e 8º Anos (Resultados dos seguintes testes de aptidão física - <i>FitnessGram</i>): <ul style="list-style-type: none"> • teste de aptidão aeróbia (vai-vêm,/corrida da milha/ marcha); • teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais). 		
	Saber Fazer (50%) Atividades Físicas (-----%)	Metas Finais 4, 5 e 6, 7 e 8: O aluno cumpre: > 9º Ano - 5 níveis de Introdução e 1 Elementar, com a seguinte norma: <ul style="list-style-type: none"> • 2 níveis de duas matérias do Subdomínio JDC (Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol); • 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN (Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Acrobática); • 1 nível de uma matéria do Subdomínio DANÇA (Dança; Dança Aeróbica); • 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes (Atletismo, Raquetas, Luta, Orientação) > Metas Intermédias 8º Ano - 6 níveis de Introdução com a seguinte norma: <ul style="list-style-type: none"> • 1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC; • 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN; • 4 níveis de 4 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes. > Metas Intermédias 7º Ano - 5 níveis de Introdução com a seguinte norma: <ul style="list-style-type: none"> • 1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC; • 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN; • 3 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes. 		



ATITUDINAL	Saber Ser/Estar (60%)	Respeitar as normas estabelecidas	Grelhas de registo	Cumprimento do Regulamento Específico de EF	30%
		Ser organizado		Comportamento Autonomia Responsabilidade	
		Revelar disponibilidade para o trabalho		Participação Empenho	
<p>Nota: alunos com impedimento/limitação para a prática, deverão apresentar atestado médico justificativo, seguindo os procedimentos do Ofício-circular DES/NES n.º 98/99. A ponderação para os alunos nesta situação será de 60% para o domínio cognitivo e 40% no domínio atitudinal</p>					