

DIMENSÃO		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	QUANTIFICAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS CAPACIDADES HABILIDADES	Conhecimentos B,E,F,G	- 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.	Fichas de avaliação / relatórios / pesquisas / questões orais/apresentação de trabalhos.	20%	80%
	Aptidão Física B,E,F,G	- Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado, interpretando as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - 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 o <i>FitEscola</i>	Desempenho Motor: testes práticos de aptidão física e grelha de registo	10%	
	Atividades Físicas A,B,C,D,G,I,J	- Cumpre o nível INTRODUÇÃO de matérias dos Subdomínios diferentes de acordo com a <i>norma</i> : ➤ 6º Ano- 4 Níveis Introdução em que: (*) Ver nota de rodapé da última folha <ul style="list-style-type: none"> • 1 nível de uma matéria dos Subdomínios : Jogos ou JDC (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol); • 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN (Solo ou Aparelhos); • 2 níveis de 2 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes (Atletismo, Luta, Orientação, Badminton, Ténis de Mesa, Dança e Patinagem). Meta Intermédia 5º Ano- 3 Níveis Introdução de cada um dos níveis de matérias de Subdomínios diferentes	Desempenho Motor: observação direta/diferida, testes diagnósticos (práticos), trabalho na aula individual/grupo, grelhas de avaliação.	50%	
Atitudes e Valores A,B,C,D,E,F,I,J	<ul style="list-style-type: none"> • Respeitar as normas estabelecidas; • Ser organizado; • Revelar disponibilidade para o trabalho; • Trabalhar colaborativamente contribuindo para o trabalho produzido. 	Cumprimento do Regulamento Específico de EDF; Comportamento; Assiduidade Pontualidade; Participação / empenho.	20%	À avaliação das diferentes aprendizagens, realizada com os instrumentos que aqui se indicam, serão aplicados os seguintes descritores: <u>Insuficiente / nível 1 (0 a 49%)</u> Demonstra total desinteresse, recusando-se a participar e resiste à mudança de atitude. <u>Insuficiente / nível 2 (0 a 49%)</u> Não demonstra interesse pelas atividades, desistindo ao primeiro obstáculo. <u>Suficiente / nível 3 (50 a 69%)</u> Muito embora se interesse pelas atividades demonstra insegurança e pouca de autonomia. <u>Bom / nível 4 (70 a 89%)</u> Manifesta interesse pelas diferentes atividades e tenta superar os obstáculos. <u>Muito Bom / nível 5 (90 a 100%)</u> Interessa-se e envolve-se autonomamente e de forma plena em todas as atividades	

Áreas de competências do perfil dos alunos – A,B,C,D,E,F,G,H,I,J.

Modelo de avaliação dos alunos que não executam a aula prática de Educação Física (dispensa atestada da prática)

DIMENSÃO		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	QUANTIFICAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO
C O N H E C A I P M A E C N I N D T A O D S E S	Conhecimentos B,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> O aluno 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, 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. 	Observação direta/diferida, trabalho teórico individual/grupoquestionamento na aula, auto e heteroavaliação.	80%	<p>À avaliação das diferentes aprendizagens, realizada com os instrumentos que aqui se indicam, serão aplicados os seguintes descritores:</p> <p><u>Insuficiente / nível 1 (0 a 49%)</u> Demonstra total desinteresse, recusando-se a participar e resiste à mudança de atitude.</p> <p><u>Insuficiente / nível 2 (0 a 49%)</u> Não demonstra interesse pelas atividades, desistindo ao primeiro obstáculo.</p> <p><u>Suficiente / nível 3 (50 a 69%)</u> Muito embora se interesse pelas atividades demonstra insegurança e pouca de autonomia.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> Respeitar as normas estabelecidas. Ser organizado Revelar disponibilidade para o trabalho 	Cumprimento do Regulamento Específico de EDF; Comportamento; Assiduidade Pontualidade; Participação / empenho.	20%	<p><u>Bom / nível 4 (70% a 89%)</u> Manifesta interesse pelas diferentes atividades e tenta superar os obstáculos.</p> <p><u>Muito Bom / nível 5 90 a 100%)</u> Interessa-se e envolve-se autonomamente e de forma plena em todas as atividades</p>
Atitudes e Valores A,B,C,D,E,F,I,J					

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.

(*) Enquanto perdurar as limitações de interação entre os alunos, definidas no sentido de prevenção da COVID-19, as matérias do subdomínio Jogos ou JDC irá recair nas matérias dos restantes subdomínios abordados.