

DOMÍNIOS		METAS DE APRENDIZAGEM/NORMA	INSTRUMENTOS AVALIAÇÃO	QUANTIFICACÃO
COGNITIVO	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.	Fichas de avaliação / relatórios / pesquisas / questões orais / apresentação de trabalhos.	20
	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> : <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>9º Ano</u> (Resultados dos seguintes testes de aptidão física - <i>FitEscola</i>): <ul style="list-style-type: none"> ● teste de aptidão aeróbia (vai-vem,/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). ➤ <u>7º e 8º Anos</u> (Resultados dos seguintes testes de aptidão física - <i>FitEscola</i>): <ul style="list-style-type: none"> ● teste de aptidão aeróbia (vai-vem,/corrida da milha/ marcha); ● teste de aptidão muscular da categoria: Força Abdominal e Resistência (abdominais). 	Desempenho Motor: testes práticos de aptidão física e grelha de registo.	20
	Atividades Físicas	Metas Finais 4, 5 e 6, 7 e 8: O aluno cumpre: <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>9º Ano</u> - 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. 	Desempenho Motor: observação direta/diferida, testes diagnósticos (práticos), trabalho na aula individual/grupo, grelhas de avaliação.	40
ATITUDINAL	Atitudes e valores	Respeitar as normas estabelecidas Ser organizado Revelar disponibilidade para o trabalho	Cumprimento do Regul. Específico de EF Comportamento Assiduidade Pontualidade Participação/ Empenho	4 4 4 4 4

Notas:

- 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 80% para o domínio cognitivo e 20% no domínio atitudinal

- Caso não se verifique a aplicação de um ou mais instrumentos de avaliação, a respetiva valoração deverá ser equitativamente distribuída dentro da dimensão a que pertence

Descritores de Desempenho:

Na avaliação das diferentes aprendizagens, realizada com os instrumentos que aqui se indicam, serão aplicados os seguintes descritores-

O aluno não realizou a aprendizagem prevista: Insuficiente / nível 0 a 9.

O aluno realizou a aprendizagem prevista embora com algumas limitações significativas: Suficiente / nível 10 a 13

O aluno realizou a aprendizagem prevista sem demonstrar limitações significativas: Bom / nível 14 a 17

O aluno realizou a aprendizagem prevista sem quaisquer limitações: Muito Bom / nível 18 a 20

CrITÉrios de avaliação aprovados em reunião de Conselho Pedagógico.