

DOMÍNIOS/ ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil do aluno)	PONDERAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	NÍVEL DE DESEMPENHO	REFERENCIAL DE CLASSIFICAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA G, I, J	15% 0% ¹	O aluno é capaz de: - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Os testes a realizar são os seguintes: aptidão aeróbia - milha/ vaivém; composição corporal - IMC e aptidão neuromuscular - abdominais; impulsão horizontal; agilidade; velocidade; flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores.	Nível 4 - mostra facilidade em quase todos os domínios; progride com facilidade; coopera com o professor e os colegas no sentido da sua progressão.	Nível 4	Testes de Aptidão Física (programa FITescola)
DOMÍNIO DO CONHECIMENTO A, B, C, D, F, G, I	10% 80% ¹	O aluno é capaz de: 7ºano - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 8º ano - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 9º ano - Conhecer e aplicar os regulamentos específicos das diferentes modalidades. - Relacionar aptidão física e saúde e identificar 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 a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.	Nível 5 - revela a maioria ou a totalidade dos domínios e coopera com o professor e os colegas no sentido da aprendizagem coletiva e aperfeiçoamento pessoal.	Nível 5	Teste escrito Trabalho de pesquisa Apresentação de trabalhos Questões de aula Relatórios de aula Aplicações Informáticas

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DO ALUNO (ACPA)	A - Linguagem 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
---	---	--	--

NOTA:

(1) – Ponderação da classificação para os alunos que apresentem dispensa das aulas práticas por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico.

- Se a inatividade do aluno tiver a duração, entre 15 dias a 1 mês, o aluno deverá realizar tarefas como “relatório de aula”; “registo de observação de aula”; “arbitragem”; fichas de trabalho e/ou pesquisa”.
- Se a inatividade do aluno tiver a duração de mais de 1 mês, o aluno deverá realizar além das enunciadas na alínea a), trabalhos escritos sobre as matérias/subáreas abordadas.