



Áreas de Competências	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES		DESCRITORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS	PONDERAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> . Linguagens e textos . Informação e comunicação . Raciocínio e resolução de problemas . Pensamento crítico e pensamento criativo . Relacionamento interpessoal . Desenvolvimento pessoal e autonomia . Bem-estar, saúde e ambiente . Sensibilidade estética e artística 	Domínios	<ul style="list-style-type: none"> • Área da Atividade Física ▪ Aptidão Física ▪ Conhecimentos 	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos JOGOS- Ajustar a iniciativa própria e as qualidades motoras à situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção. - Nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de nível introdução, aplicando a ética do jogo e suas regras. - Na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica) - Compor e realizar as destrezas elementares de solo, aparelhos, e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - No ATLETISMO- Realizar saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. - Nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança)- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Na ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. - Na ÁREA DOS CONHECIMENTOS- Identificar as capacidades físicas: Resistência, força, velocidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Testes orais/ escritos ▪ Trabalhos individuais/ em grupo ▪ Relatórios ▪ Observação direta ▪ Testes Práticos 	70%

<p>. Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>. Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Valores/ Atitudes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responsabilidade e integridade ▪ Excelência e exigência ▪ Curiosidade, reflexão e inovação ▪ Cidadania e participação ▪ Liberdade 	<p>O aluno deve ficar capaz de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respeitador de si e do outro/ responsável/ colaborador ▪ Rigoroso/ perseverante/ solidário ▪ Reflexivo/ crítico/ criativo ▪ Cidadão consciente ▪ Utilizar adequadamente as instalações e o material ▪ Cumprir as regras de higiene pessoal (só para EF) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observação direta 	<p>30%</p>
--	---------------------------------	---	--	---	-------------------