



	<p><b>Área da aptidão física</b></p> <p><b>Área dos conhecimentos</b></p>	<p>de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>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.</p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado</p>		
	<b>VALORES</b>	<b>ATITUDES</b>	<b>PESO %</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<p><b>Socio afetivo (Ser)</b> A, B, C, D, E, F, G, J</p>	<p>Assiduidade e pontualidade</p> <p>Empenho e responsabilidade</p> <p>Comportamento</p>	<p>Responsabilidade e rigor no cumprimento de regras e prazos.</p> <p>Respeita-se a si mesmo e aos outros;</p> <p>Manifesta um comportamento correto/ético e responsável;</p> <p>Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades;</p> <p>Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>Manifesta iniciativa na realização de tarefas;</p> <p>Procura novas soluções para diferentes problemas.</p> <p>Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural;</p> <p>Revela espírito de iniciativa;</p> <p>É interventivo e empreendedor</p>	<b>40%</b>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo do trabalho e das atitudes e valores na sala de aula</p>

<b>PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS   NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES</b>					
	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% - 89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%

<p><b>Cognitivo e Psicomotor (Saber/Saber Fazer)</b> [ 60 %]</p>	<p>O aluno não desenvolveu as competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas</p> <p>Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.</p> <p>O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.</p> <p>O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>O aluno revela muitas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas</p> <p>O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.</p> <p>O aluno revela alguns conhecimentos básicos e específicos das matérias de ensino, algumas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras</p>	<p>O aluno revela um bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.</p> <p>O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p> <p>O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras..</p>	<p>O aluno revela um muito bom domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório.</p> <p>Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.</p> <p>O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável</p> <p>O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>
<p><b>Socio afetivo (Ser)</b> [40 %]</p>	<p>Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual</p> <p>Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pautar o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade</p> <p>Não manifesta iniciativa na realização de tarefas; Não procura novas soluções para diferentes problemas</p> <p>Não evidencia respeito pela</p>	<p>1-Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pautar o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Raramente manifesta iniciativa na realização de tarefas; Raramente procura novas soluções para</p>	<p>1-Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta regularmente iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>	<p>1-Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta muitas vezes iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>	<p>-Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2- Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pautar sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3- Manifesta sempre iniciativa na realização de tarefas; Procura</p>

### Crêterios de Avalia o

	<p>diversidade humana e cultural; Não revela espírito de iniciativa; Não � interventivo nem empreendedor.</p>	<p>diferentes problemas.</p> <p>4-Raramente evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Raramente revela espírito de iniciativa; Raramente � interventivo e empreendedor</p>	<p>regularmente novas solu�o�es para diferentes problemas</p> <p>4- .Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente espírito de iniciativa; � regularmente interventivo e empreendedor.</p>	<p>muitas vezes novas solu�o�es para diferentes problemas.</p> <p>4- Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes espírito de iniciativa; � muitas vezes interventivo e empreendedor.</p>	<p>sempre novas solu�o�es para diferentes problemas.</p> <p>4- Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre espírito de iniciativa; � sempre interventivo e empreendedor.</p>
--	---	---	--	--	--