

| DOMÍNIOS | % | módulos | INDICADORES DE DESEMPENHO | ÁREAS DE COMPETÊNCIA | Descritores Operativos | PROCESSOS RECOLHA INFORMAÇÃO |
|--------------------|---|------------------------------------|---|--|---|--|
| ATIVIDADES FÍSICAS | 80 % | Módulo 3 | DESPORTOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. | A – Linguagens e textos | Utiliza diferentes linguagens e símbolos, aplicando-os em diferentes contextos de comunicação; Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão. | Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa Grelhas de Observação Observação directa e registo de resultados |
| | | Módulo 6 | Ginástica Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. | B – Informação e comunicação | Valida e mobiliza informação; Transforma a informação em conhecimento; Colabora em diferentes contextos comunicativos. | Realização de tarefas individuais e a pares. Realização de tarefas em situação condicionada Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina. |
| | | Módulo 9 | OUTRAS MODALIDADES Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. | C – Raciocínio e resolução de problemas | Interpreta, planeia e conduz pesquisas; Gere projetos e toma decisões para resolver problemas; Constrói produtos e conhecimentos. | Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina Aplicação da bateria de testes FitEscola Testes / Fichas de avaliação Questões de aula |
| | | Módulo 13 | DANÇA | D – Pensamento crítico e pensamento criativo | Pensa, observa, analisa e argumenta. | Fichas de trabalho Relatórios Trabalhos de grupo / Individuais |
| CONHECIMENTOS | 20 % | Módulo 15 | TEÓRICO identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; a corrupção versus verdade desportiva. | E – Relacionamento interpessoal | Coopera, partilha e colabora; Trabalha em equipa; interage com tolerância, empatia e responsabilidade | Trabalho Projecto DACS Grelhas de observação de aula: ✓ Responsabilidade ✓ Empenho ✓ Cooperação ✓ Autonomia ✓ Atitude crítica |
| | | | | F – Desenvolvimento pessoal e autonomia | Relaciona conhecimentos, emoções e comportamentos; Consolida e aprofunda competências; É responsável e autónomo. | |
| | | | | G – Bem estar, Saúde e ambiente | Adota comportamentos que promovem a saúde, o bem estar e o respeito pelo ambiente; Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social. | |
| | | | | H – Sensibilidade estética e artística | Reconhece, experimenta, aprecia e valoriza as diferentes manifestações culturais. | |
| | | I – Saber científico e tecnológico | Compreende processos e fenómenos científicos e tecnológicos; trabalha com recurso a materiais equipamentos tecnológicos relacionando conhecimentos. | | | |
| Módulo 16 | FITESCOLA 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. | J – Consciência e domínio do corpo | Realiza atividades, domina a capacidade perceptivo-motora e tem consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral. | | | |

Nota 1: as Atitudes serão avaliadas com instrumentos de avaliação (grelhas de registo), dentro de cada Domínio;

Nota 2: Os DACS serão avaliados nos domínios onde forem trabalhados.