

CAD EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – 2.º e 3.º CICLO/ ENSINO SECUNDÁRIO

DIMENSÕES/CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	Domínios	Critérios	AVALIAÇÃO		
			TIPOLOGIA	INSTRUMENTO/TÉCNICA	PERIODICIDADE
<p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p>e</p> <p><b>CAPACIDADES</b> (75%)</p>	<p>Atividades Físicas</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Conhecimentos</p>	<p>➤ <b>Atividade física - 55%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios critério - 20%</li> <li>• Jogo - 30%</li> <li>• Avaliação teórica dos conhecimentos adquiridos (rubricas de avaliação dos conhecimentos) - 5%</li> </ul> <p>➤ <b>Aptidão física - 10%</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aptidão Aeróbica</b> (Vaivém)</li> <li>• <b>Aptidão Neuromuscular</b> (Abdominais, Impulsão horizontal ou vertical, Agilidade, Flexão de braços, Velocidade e Flexibilidade dos membros inferiores ou Ombros)</li> </ul> <p>➤ <b>Conhecimentos - 10%</b></p> <p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nas subáreas <b>jogos desportivos coletivos e raquetas</b> a avaliação deve contemplar pelo menos <b>uma situação de jogo e dois exercícios critério</b>.</li> <li><b>Na Subárea atividades rítmicas expressivas</b> a avaliação deve contemplar pelo menos <b>uma dança ou coreografia individual/grupo</b>.</li> <li>- Nas modalidades de carácter individual que não contemplem situação de jogo, a totalidade da ponderação atribuída à Atividade física incidirá nos Exercícios-critério/ Sequência de exercícios/ Coreografia (55%).</li> <li>- Na <b>subárea atletismo</b> a avaliação deve contemplar pelo menos <b>um exercício critério</b> por cada forma de corrida, salto e lançamento abordados.</li> <li>- Na <b>subárea ginástica artística ou acrobática</b>, a avaliação é realizada através de uma coreografia ou sequência, e deve</li> </ul>	<p>Diagnóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p>	<p>➤ <u>Avaliação da Área das Atividades Físicas (Observação direta):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desportos Coletivos</li> <li>- Situação de jogo;</li> <li>- Exercício Critério;</li> <li>- Atletismo;</li> <li>- Natação;</li> <li>- Ginástica;</li> <li>- Raquetas;</li> <li>- Coreografia;</li> <li>- Dança;</li> <li>- Aptidão Física.</li> </ul> <p>➤ <u>Avaliação da Área dos Conhecimentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho Individual (escrito);</li> <li>- Trabalho Grupo;</li> <li>- Trabalho</li> </ul>	<p>Diferentes momentos de avaliação diagnóstica e formativa relativos aos diferentes critérios</p> <p>1 momento de avaliação formativa com rubrica de avaliação por período</p> <p>1 ou 2 momentos de avaliação sumativa relativos aos diferentes critérios</p>

		<p>contemplar pelo menos <b>mais três exercícios critério</b>.</p> <p>- Na <b>subárea ginástica de aparelhos</b>, a avaliação deve contemplar pelo menos <b>quatro exercícios critério</b>.</p> <p>- Na <b>subárea natação</b>, a avaliação deve contemplar pelo menos <b>quatro exercícios critério</b>.</p> <p>- No caso de alunos estarem impossibilitados de realizar aulas práticas (munidos de Atestado Médico), a ponderação atribuída aos Conhecimentos e Capacidades será distribuída da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Área dos Conhecimentos- 10%</li> <li>▶ Conhecimentos relativos à Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física - 65%</li> </ul>		<p>Individual/ Grupo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentação Oral;</li> <li>- Questionário.</li> </ul> <p><u>Avaliação das Atitudes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta.</li> </ul>	
<p><b>ATITUDES</b> (25%)</p>		<p>Cordialidade e Respeito; Interesse e Cooperação; Participação e Autonomia; Empenho e Responsabilidade.</p>			

**Observação: AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO**

**O artigo 15.º da Lei N.º 51/2012, de 05 de setembro, sobre a dispensa da atividade física, refere:**

- 1. O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contra-indicações da atividade física.*
- 2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física.*

- Os alunos impedidos de realizar a componente prática da Área das Atividades Físicas por motivos de saúde devidamente comprovados e justificados por atestado médico em mais de 50% das aulas de cada matéria das subáreas num período letivo, serão avaliadas pelo conhecimento adquirido nas aprendizagens essenciais das matérias abordadas, através das rubricas de avaliação para os trabalhos individuais, apresentações orais e/ou questionários, tendo estas a ponderação de **55%** na avaliação final do respetivo período letivo. Quando um aluno participa e realiza as aulas práticas, mas de forma irregular ao longo de um período letivo, não realizando todas as avaliações sumativas práticas, a avaliação final deve ter em conta e contemplar todas as avaliações realizadas pelo aluno. Ou seja, as avaliações das rubricas das avaliações sumativas práticas, e as rubricas das avaliações dos trabalhos, questionários e oralidade.
- Os alunos impedidos de realizar todos os testes de avaliação (FITescola) da área da aptidão física por motivos de saúde, devidamente comprovados e justificados por atestado médico, no **1.º período ou nos três períodos letivos**, a ponderação de 10% atribuída a esta área transitará para a área dos conhecimentos do respetivo período letivo, ficando esta com uma ponderação total de 20%. Quando a mesma situação ocorre somente no 2º e/ou 3º período, o aluno é avaliado através do resultado obtido nos testes no período letivo imediatamente anterior, ou dos testes em falta, para que sejam contemplados os quatro testes obrigatórios em cada período letivo.
- Na avaliação das atitudes os alunos serão avaliados de acordo com a rubrica das Atitudes, estando esta relacionada com o seu desempenho na colaboração e participação nas aulas práticas, e na realização das diferentes tarefas (trabalhos, apresentações orais e/ou questionários) designadas pelo seu professor, tendo esta a ponderação de 25% na avaliação final.
- Todos os Atestados Médicos deverão ser entregues ao Diretor de Turma e ao professor de Educação Física. O professor deverá verificar se o atestado médico está de acordo com as exigências da lei, nomeadamente se explicita claramente as contra-indicações (permanentes ou temporárias) da atividade física (atividades físicas que estão interditas ao aluno; as atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado; as atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra indicação, etc...).

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE PONTE DE LIMA

CAD EDUCAÇÃO FÍSICA - CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO – 2.º e 3.º CICLO/ ENSINO SECUNDÁRIO

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS - Situação de Jogo						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>						
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO
				<b>5 (1,25)</b>	<b>4 (1)</b>	<b>3 (0,75)</b>	<b>2 (0,5)</b>	<b>1 (0,25)</b>
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>SITUAÇÃO DE JOGO Formal e</b>  <b>Análise, conhecimento técnico e tático</b>  <b>Conhecimento da Modalidade</b>	<b>5% + 30%</b>	Realiza com segurança, oportunidade, critério e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções e momentos do jogo conforme a oposição em cada fase do jogo, de acordo com o padrão global da execução, garantindo consistência na continuidade das ações. As decisões e opções tomadas normalmente são as mais acertadas.	Realiza com alguma regularidade e conhecimento as ações técnico-táticas elementares em algumas funções e momentos do jogo, conforme a oposição em cada fase do jogo, de acordo com o padrão global da execução, garantindo alguma consistência na continuidade das ações. As decisões e opções tomadas normalmente são as mais acertadas.	Realiza, por vezes, as ações técnico-táticas elementares em momentos do jogo conforme a oposição em cada fase do jogo, com alguma fluidez, mas com pouca consistência e segurança. As decisões e opções tomadas normalmente são as mais acertadas.	Não realiza com o conhecimento necessário e com muitas dificuldades as ações técnico-táticas elementares em algumas funções e momentos do jogo conforme a oposição em cada fase do jogo. As decisões e opções tomadas normalmente são as mais acertadas.	Não realiza qualquer ação técnico- tática em nenhuma função ou momento do jogo ou realiza uma coisa diferente.
				Conhece plenamente o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e os gestos técnicos, em situação ofensiva e defensiva. Aplica sempre as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Compreende as	Cumprir o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e os gestos técnicos, em situação ofensiva e defensiva. Aplica normalmente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Conhece por vezes e com pouca consistência o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e os gestos técnicos, em situação ofensiva e defensiva. Aplica por vezes as regras, não só como jogador, mas	Raramente conhece e sempre com pouca consistência o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e os gestos técnicos, em situação ofensiva e defensiva. Revela desconhecimento das regras, não só como	Não conhece ou conhece muito pouco o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e os gestos técnicos, em situação ofensiva e defensiva. Nunca aplica e não conhece as regras, não só como jogador, mas também

<b>C o n d i c i o n a d o</b>	<b>Destreza/ Domínio Técnico</b>	decisões do árbitro.	Compreende as decisões do árbitro.	também como árbitro. Nem sempre compreende as decisões do árbitro.	jogador, mas também como árbitro. Nem sempre compreende as decisões do árbitro.	como árbitro. Não compreende as decisões do árbitro.	
		<b>Persistência</b>	Realiza as ações técnicas de forma correta e precisa, com sucesso.	Realiza as ações técnicas com alguma correção, e normalmente com sucesso.	Realiza as ações técnicas com pouca correção e precisão ou por vezes sem sucesso.	Realiza as ações técnicas com muito pouca correção e precisão e normalmente sem sucesso.	Não realiza as ações técnicas necessárias ou realiza de forma incorreta ou realiza outra coisa.
			Nunca desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Normalmente não desiste após várias tentativas falhadas de atingir os objetivos pretendidos, mantendo regularmente o interesse na atividade e evidencia alguma progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após duas ou três tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém algum interesse na atividade. Revela pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, e normalmente revela pouco interesse na atividade. Revela muito pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Exercício Critério							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação	<b>EXERCÍCIO CRITÉRIO</b>	<b>Correção Técnica</b>	<b>20%</b>	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza regularmente com oportunidade e correção técnica a maioria os gestos/conteúdos solicitados.	Realiza com alguma oportunidade e com razoável correção técnica a maioria dos gestos/conteúdos solicitados.	Raramente realiza a maioria dos gestos/conteúdos solicitados.	Não conhece ou realiza os gestos/conteúdos técnicos solicitados.
					<b>Análise</b>	Analisa e utiliza as ações técnico/táticas de forma oportuna e adequada em todas as situações.	Analisa e utiliza regularmente as ações técnico/táticas de forma oportuna e adequada na maioria das situações.	Utiliza frequentemente os mesmos recursos técnico/táticos para diferentes situações	Raramente utiliza os recursos técnico/táticos para diferentes situações
	<b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo		<b>Consistência</b>		Executa sempre os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Executa regularmente os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, mostrando normalmente um padrão uniforme de correta execução.	Executa com pouca frequência e de forma irregular os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, não mostrando de forma regular um padrão uniforme de correta execução.	Executa com muito pouca frequência e de forma bastante irregular os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, não mostra um padrão uniforme de correta execução.	Não conhece, utiliza ou aplica os gestos/conteúdos de acordo com respetivo modelo técnico, nem mostra um padrão uniforme de correta execução
			<b>Persistência</b>		Nunca desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade de relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Normalmente não desiste após várias tentativas falhadas de atingir os objetivos pretendidos, mantendo regularmente o interesse na atividade e evidencia alguma progressão/regularidade de relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após duas ou três tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém algum interesse na atividade. Revela pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, e normalmente revela pouco interesse na atividade. Revela muito pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique
	<b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação								
	<b>SABER ESTAR</b>								

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Ginástica Solo, Aparelhos, Rítmica e Acrobática						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) – (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>						
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>G I N Á S T I C A</b>	<b>Ritmo da sequência/ Exercício/ movimento</b>	Realiza sempre a sequência/exercício/movimento com muito bom ritmo de execução	Realiza normalmente a sequência/exercício/movimento com um bom ritmo de execução	Realiza a sequência/exercício/movimento com pouco ritmo de execução.	Realiza a sequência/exercício/movimento sem ritmo de execução.	Não realiza a tarefa ou realiza outra coisa
			<b>Harmonia e fluidez da sequência/ exercício/ movimento</b>	Realiza a sequência/exercício/movimento combinando sempre as ações com muita harmonia e fluidez de movimentos.	Realiza a sequência/exercício/movimento combinando regularmente as ações com harmonia e fluidez de movimentos.	Realiza a sequência/exercício/movimento combinando as ações com alguma harmonia, mas com pouca fluidez de movimentos.	Realiza a sequência/exercício/movimento combinando as ações sem harmonia, e com pouca fluidez de movimentos.	Realiza a sequência/exercício/movimento sem combinar as ações com harmonia e fluidez.
			<b>Destreza Motora</b>	Conhece, realiza e aplica sempre, corretamente e com sucesso as ações técnicas, cumprindo criteriosamente o padrão global de execução.	Conhece, realiza e aplica regularmente e com alguma correção e sucesso as ações técnicas, cumprindo o padrão global de execução.	Conhece, realiza e aplica de forma irregular as ações técnicas, cumprindo com dificuldade o padrão global de execução.	Raramente conhece, realiza e aplica de as ações técnicas, tem muitas dificuldades em cumprir o padrão global de execução.	Não realiza a tarefa ou realiza outra coisa
			<b>Persistência</b>	Nunca desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Normalmente não desiste após várias tentativas falhadas de atingir os objetivos pretendidos, mantendo regularmente o interesse na atividade e evidencia alguma progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após duas ou três tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém algum interesse na atividade. Revela pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, após uma tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, e normalmente revela pouco interesse na atividade. Revela muito pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS - Atletismo							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>A T L E T I S M O</b>	<b>5% + 50%</b>	<b>Corridas</b>	Analisa, realiza e cumpre sempre e corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento das corridas (velocidade, estafetas, obstáculos e barreiras), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre regularmente e com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento das corridas (velocidade, estafetas, obstáculos e barreiras), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento das corridas (velocidade, estafetas, obstáculos e barreiras), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa e realiza com muitas dificuldades as exigências elementares, técnicas e do regulamento das corridas (velocidade, estafetas, obstáculos e barreiras), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Não realiza a/a/s tarefa/s de acordo com a aprendizagem.
				<b>Saltos</b>	Analisa, realiza e cumpre sempre e corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos saltos (altura, comprimento, triplo-salto), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre regularmente e com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos saltos (altura, comprimento, triplo-salto), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos saltos (altura, comprimento, triplo-salto), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa e realiza com muitas dificuldades as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos saltos (altura, comprimento, triplo-salto), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Não realiza a tarefa de acordo com a aprendizagem.
				<b>Lançamentos</b>	Analisa, realiza e cumpre sempre e corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos lançamentos (bola e peso), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre regularmente e com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos lançamentos (bola e peso), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa, realiza e cumpre com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos lançamentos (bola e peso), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Analisa e realiza com muitas dificuldades as exigências elementares, técnicas e do regulamento dos lançamentos (bola e peso), de acordo com as aprendizagens essenciais.	Não realiza a tarefa de acordo com a aprendizagem.
					Nunca desiste, mesmo	Normalmente não	Desiste, após duas ou	Desiste, após uma	Desiste, à primeira

			<b>Persistência</b>		após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	desiste após várias tentativas falhadas de atingir os objetivos pretendidos, mantendo regularmente o interesse na atividade e evidencia alguma progressão/regularidad e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	três tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém algum interesse na atividade. Revela pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, e normalmente revela pouco interesse na atividade. Revela muito pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.	tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	---	--

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Desportos de Raquete (Jogo de Singulares/Pares)							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação	<b>R A Q U E T A S</b>	<b>5% + 30%</b>	Posição Base	Em situação de jogo de singulares/pares, procura manter sempre uma posição base, regressar à posição inicial após cada batimento e em condições favoráveis à execução de novo batimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, procura normalmente manter uma posição base, regressar à posição inicial após os batimentos e em condições relativamente favoráveis à execução de novo batimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, mantém por vezes uma posição base, nem sempre regressa à posição inicial após cada batimento e em condições por vezes pouco favoráveis à execução de novo batimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, raramente mantém uma posição base, e normalmente não regressa à posição inicial após cada batimento não conseguindo ter condições favoráveis à execução de novo batimento.	Não executa a tarefa.
				Deslocamentos	Em situação de jogo de singulares/pares, desloca-se sempre com oportunidade para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, desloca-se normalmente com oportunidade para conseguir o posicionamento dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, desloca-se por vezes com alguma oportunidade, mas revelando dificuldades para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento.	Em situação de jogo de singulares/pares, raramente se desloca com oportunidade, revelando elevadas dificuldades para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça o batimento equilibrado e com amplitude de movimento.	Não executa a tarefa ou executa com muitas incorreções.
				Batimentos	Em situação de jogo de singulares/pares, executa os diferentes batimentos abordados nas aulas com um correto padrão global de execução, batendo no volante num	Em situação de jogo de singulares/pares, executa os diferentes batimentos abordados nas aulas com alguma correção o padrão global de execução, batendo no volante	Em situação de jogo de singulares/pares, executa os diferentes batimentos abordados nas aulas com dificuldades, com um nível irregular de padrão global de	Em situação de jogo de singulares/pares, executa os diferentes batimentos abordados nas aulas com muitas dificuldades, com um nível muito irregular de padrão global de	Não executa a tarefa ou executa com muitas incorreções.

	<b>SABER ESTAR</b>			movimento contínuo, variando e criando dificuldades ao/aos adversário/os.	num movimento contínuo, variando por vezes e criando algumas dificuldades ao/aos adversário/os.	execução, variando pouco, não criando muitas dificuldades ao/aos adversário/os.	execução, variando muito pouco, não criando dificuldades ao/aos adversário/os.	
			<b>Objetivo do jogo</b>	Conhece e cumpre sempre e rigorosamente o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	Conhece e cumpre normalmente o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	Revela algum conhecimento e cumpre por vezes o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	Revela pouco conhecimento e cumpre pouco o objetivo do jogo, a função, o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	Não cumpre com a tarefa

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS - Natação						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>						
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação / Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação	<b>NATAÇÃO</b>	<b>5% + 50%</b>	<b>Nível Introdução</b> - Coordena sempre a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão e respiração. Realiza corretamente saltos nos planos de água superficial, médio e profundo. <b>Nível Elementar</b> - Coordena e combina sempre a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços, e realiza corretamente modos de respiração dos estilos crawl e costas, associado aos movimentos propulsivos.	<b>Nível Introdução</b> - Coordena regularmente a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão e respiração. Realiza com alguma correção saltos nos planos de água superficial, médio e profundo. <b>Nível Elementar</b> - Coordena e combina regularmente a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços, e realiza com alguma correção os modos de respiração dos estilos crawl e costas, associado aos movimentos propulsivos.	<b>Nível Introdução</b> - Coordena com dificuldade a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão e respiração. Realiza com dificuldade os saltos realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. <b>Nível Elementar</b> - Coordena e combina com dificuldade a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços. Realiza com dificuldade os modos de respiração dos estilos crawl e costas, associado aos movimentos propulsivos.	<b>Nível Introdução</b> - Coordena com muita dificuldade a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão e respiração. Realiza com muita dificuldade os saltos realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. <b>Nível Elementar</b> - Coordena e combina com muita dificuldade a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços. Realiza com muita dificuldade os modos de respiração dos estilos crawl e costas, associado aos movimentos propulsivos.	- Não realiza a tarefa ou realiza outra coisa.
	<b>Nível Introdução</b> - Desloca-se sempre em modo de flutuação, coordenando corretamente as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração.			<b>Nível Introdução</b> - Desloca-se normalmente em modo de flutuação, coordenando com alguma correção as ações propulsivas das	<b>Nível Introdução</b> - Desloca-se com dificuldade em modo de flutuação, coordenando de forma irregular as ações propulsivas das pernas e braços com a	<b>Nível Introdução</b> - Desloca-se com muita dificuldade em modo de flutuação, coordenando de forma muito irregular as ações propulsivas das pernas e braços com a	- Não realiza a tarefa ou realiza outra coisa.	

	SABER ESTAR		Deslocamentos	<p>Explora com facilidade a resistência da água e orienta-se sempre com intencionalidade e correção para executar diferentes tarefas.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Desloca-se corretamente e com facilidade em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação dos estilos de costas e crawl. Desloca-se de forma fluida com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenando o movimento com a respiração respetiva de costas e crawl.</p>	<p>pernas e braços com a respiração. Explora com alguma facilidade a resistência da água e orienta-se normalmente com intencionalidade e alguma correção para executar diferentes tarefas.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Desloca-se com alguma correção e facilidade em posição dorsal e ventral, conseguindo diferenciar as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação dos estilos de costas e crawl. Desloca-se com ritmo e velocidade relativamente adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, coordenando o movimento com a respiração respetiva de costas e crawl.</p>	<p>respiração. Explora com dificuldade a resistência da água e orienta-se normalmente em esforço e dificuldade para executar diferentes tarefas.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Desloca-se com dificuldade em posição dorsal e ventral, diferenciando de forma irregular as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação dos estilos de costas e crawl. Desloca-se de forma pouco fluida e sem o ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, realizando o movimento com a respiração respetiva de costas e crawl.</p>	<p>respiração. Explora com muita dificuldade a resistência da água e orienta-se quase sempre em esforço e dificuldade para executar diferentes tarefas.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Desloca-se com muita dificuldade em posição dorsal e ventral, diferenciando de forma bastante irregular as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação dos estilos de costas e crawl. Não se desloca de forma fluida e não revela o ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e posição da cabeça, e não realiza o movimento com a respiração respetiva de costas e crawl.</p>	
				<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>- Realiza e associa corretamente o mergulho às diferentes posições de flutuação, abrindo sempre os olhos durante a imersão, deslocando-se com intencionalidade em diversas tarefas a vários níveis de profundidade.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Flutua corretamente em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de</p>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>- Realiza e associa com alguma correção o mergulho às diferentes posições de flutuação, abrindo normalmente os olhos durante a imersão, deslocando-se com alguma intencionalidade em diversas tarefas a vários níveis de profundidade.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Flutua com alguma correção em equilíbrio, em diferentes posições</p>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>- Nem sempre realiza e associa o mergulho às diferentes posições de flutuação, abrindo de forma irregular e com dificuldade os olhos durante a imersão, deslocando-se com pouca intencionalidade em diversas tarefas a vários níveis de profundidade.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Flutua em equilíbrio com dificuldade, em</p>	<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>- Raramente realiza e associa o mergulho às diferentes posições de flutuação, abrindo de forma muito irregular e com muitas dificuldades os olhos durante a imersão, deslocando-se com muito pouca intencionalidade em diversas tarefas a vários níveis de profundidade.</p> <p><b>Nível Elementar</b></p> <p>- Flutua em equilíbrio com muita dificuldade,</p>	<p>- Não realiza a tarefa ou realiza outra coisa.</p>

				<p>pés e mãos para flutuação vertical e horizontal. Executa e combina sempre as posições de flutuação em sequências: vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</p>	<p>partindo de apoio de pés e mãos para flutuação vertical e horizontal. Normalmente executa e combina as posições de flutuação em sequências: vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</p>	<p>diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para flutuação vertical e horizontal. Executa e combina de forma irregular as posições de flutuação em sequências: vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</p>	<p>em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para flutuação vertical e horizontal. Executa e combina de forma muito irregular as posições de flutuação em sequências: vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal.</p>	
			<b>Persistência</b>	<p>Nunca desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade e evidencia progressão/regularidade relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.</p>	<p>Normalmente não desiste após várias tentativas falhadas de atingir os objetivos pretendidos, mantendo regularmente o interesse na atividade e evidencia alguma progressão/regularidade e relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.</p>	<p>Desiste, após duas ou três tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mas mantém algum interesse na atividade. Revela pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.</p>	<p>Desiste, após uma tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, e normalmente revela pouco interesse na atividade. Revela muito pouca progressão relativamente ao registo realizado na avaliação diagnóstica.</p>	<p>Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique</p>

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Dança							
		(Realiza uma coreografia de dança/dança social/dança tradicional individualmente, a par ou em grupo, com coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música)							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>DANÇA</b>	<b>5% + 50%</b>	<b>Coreografia</b>	Realiza uma coreografia com muito boa coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	Realiza uma coreografia com boa coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	Realiza uma coreografia com alguma coordenação, fluidez de movimentos e em sintonia com a música.	Realiza uma coreografia com muito pouca coordenação, fluidez de movimentos e sem estar em sintonia com a música.	Não realiza a tarefa
				<b>Ritmo</b>	Realizei uma coreografia respeitando sempre a sua estrutura rítmica.	Realiza respeitando quase sempre a sua estrutura rítmica.	Realiza uma coreografia respeitando por vezes a sua estrutura rítmica.	Realiza uma coreografia não respeitando a sua estrutura rítmica.	Não realiza a tarefa
				<b>Técnica</b>	Realiza uma coreografia cumprindo muito bem os respetivos requisitos técnicos.	Realiza uma coreografia cumprindo bem os respetivos requisitos técnicos.	Realizei uma coreografia cumprindo por vezes os respetivos requisitos técnicos	Realiza uma coreografia não cumprindo os respetivos requisitos técnicos.	Não realiza a tarefa
				<b>Persistência</b>	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade evidenciando progressão.	Normalmente não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, conseguindo manter o interesse na atividade evidenciando progressão.	Desiste, após algumas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, não apresenta progressão significativa e revela pouco interesse na atividade.	Desiste rapidamente de atingir os objetivos pretendidos, não apresenta progressão significativa e revela pouco interesse na atividade.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica sem existir motivo que o justifique.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Coreografia/Sequência							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Atividades Físicas	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão/ Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	COREOGRAFIA	30% a 55%	Cooperação	Contribui sempre para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre rigorosamente as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui quase sempre para alcançar o objetivo da atividade. Normalmente cumpre as regras de segurança e colabora na preparação, preservação e arrumação do material.	Contribui de forma irregular para alcançar o objetivo da atividade. Cumpre as regras de segurança e de preservação do material, mas não colabora na sua preparação e arrumação.	Raramente contribui para alcançar o objetivo da atividade. Normalmente não cumpre as regras de segurança e de preservação do material e poucas vezes contribui na sua preparação e arrumação.	Não contribui para alcançar o objetivo da atividade. Não cumpre as regras de segurança, nem colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
				Correção Técnica	Realiza com oportunidade e correção técnica todos os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Realiza por vezes com alguma oportunidade e correção a maioria dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Raramente realiza com oportunidade e correção a maioria dos elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Não realiza os elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.
				Ritmo	Possui e mantém sempre um ritmo adequado de execução ao longo de toda a coreografia.	Normalmente possui e mantém um ritmo adequado de execução ao longo de toda a coreografia.	Apresenta oscilações no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Raramente apresenta um ritmo de execução na passagem entre elementos gímnicos/passos/conteúdos solicitados.	Executa a coreografia sem encadeamento e sem cadência entre os diferentes elementos.
				Persistência	Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade evidenciando progressão.	Normalmente não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, conseguindo manter o interesse na atividade evidenciando progressão.	Desiste, após algumas tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, não apresenta progressão significativa e revela pouco interesse na atividade.	Desiste rapidamente de atingir os objetivos pretendidos, não apresenta progressão significativa e revela pouco interesse na atividade.	Desiste, à primeira tentativa falhada, de atingir os objetivos pretendidos, não revela qualquer interesse na atividade e apresenta um resultado inferior ao apresentado na avaliação diagnóstica

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Aptidão Física							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				<b>0 a 20 Valores</b>					
Aptidão Física	<p><b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação / Identificação</p> <p><b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo</p> <p><b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação</p> <p><b>SABER ESTAR</b></p>	<b>A P T I D Ã O  F Í S I C A</b>	<p>Aptidão Aeróbia (1 teste): Vaivém ou Milha</p> <p>Aptidão Neuromuscular (3 testes): Abdominais Flexões de braços -Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical -Agilidade 4x10m Velocidade 20m / 40m Flexibilidade dos ombros ou Flexibilidade dos membros inferiores.</p>	<b>10%</b>	<p>A Classificação é a média do resultado obtido nos 4 melhores testes realizados (<b>1 de aptidão aeróbia + 3 de aptidão neuromuscular</b>), de acordo com a grelha de avaliação existente.</p>				

de o

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Aptidão Física							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				<b>0 a 20 Valores</b>					
Aptidão Física	<p><b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação / Identificação</p> <p><b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo</p> <p><b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação</p> <p><b>SABER ESTAR</b></p>	<b>A P T I D Ã O  F Í S I C A</b>	<p>Aptidão Aeróbia (1 teste): Vaivém ou Milha</p> <p>Aptidão Neuromuscular (3 testes): Abdominais Flexões de braços -Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical -Agilidade 4x10m Velocidade 20m / 40m Flexibilidade dos ombros ou Flexibilidade dos membros inferiores.</p>	<b>10%</b>	<p>A Classificação é a média do resultado obtido nos 4 melhores testes realizados (<b>1 de aptidão aeróbia + 3 de aptidão neuromuscular</b>), de acordo com a grelha de avaliação existente.</p>				



CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Aptidão Física							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
						<b>0 a 20 Valores</b>			
Aptidão Física	<p><b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação</p> <p><b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo</p> <p><b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação</p> <p><b>SABER ESTAR</b></p>	<b>A P T I D Ã O  F Í S I C A</b>	<p>Aptidão Aeróbia (1 teste): Vaivém ou Milha</p> <p>Aptidão Neuromuscular (3 testes): Abdominais Flexões de braços -Impulsão Horizontal ou Impulsão Vertical -Agilidade 4x10m Velocidade 20m / 40m Flexibilidade dos ombros ou Flexibilidade dos membros inferiores.</p>	<b>10%</b>	<p>A Classificação é a média do resultado obtido nos 4 melhores testes realizados (<b>1 de aptidão aeróbia + 3 de aptidão neuromuscular</b>), de acordo com a grelha de avaliação existente.</p>				

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Apresentação Oral							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				<b>5 (1,25)</b>	<b>4 (1)</b>	<b>3 (0,75)</b>	<b>2 (0,5)</b>	<b>1 (0,25)</b>	
Conhecimentos	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>A P R E S E N T A Ç Ã O O R A L</b>	<b>Desenvolvimento Temático</b>	<b>10 %</b>	Apresenta informação relevante para o esclarecimento do tema/assunto. Dinamiza de forma muito criativa uma estratégia adequada ao desenvolvimento do tema/conteúdos Evidencia com precisão as aprendizagens realizadas.	Apresenta alguma informação relevante para o esclarecimento do tema/assunto. Dinamiza de forma relativamente criativa uma estratégia adequada ao desenvolvimento do tema/conteúdos Evidencia com alguma qualidade as aprendizagens realizadas.	Apresenta a informação, mas não esgota o esclarecimento do tema. Participa com alguma criatividade na estratégia definida para o desenvolvimento do tema/conteúdos Evidencia as aprendizagens realizadas.	Raramente apresenta a informação, e não esgota o esclarecimento do tema. Participa com pouca criatividade na estratégia definida para o desenvolvimento do tema/conteúdos Evidencia muito pouco as aprendizagens realizadas.	Apresenta informação irrelevante, desviando-se do tema proposto. Revela dificuldade em organizar a apresentação nem evidencia aprendizagens.
			<b>Correção linguística</b>		Inicia, mantém e conclui o discurso de forma eficaz. Exprime-se com correção linguística. Utiliza vocabulário rico e variado, adequado ao tema/assunto.	Normalmente inicia, mantém e conclui o discurso de forma eficaz. Normalmente exprime-se com correção linguística. Utiliza vocabulário com poucas falhas e variado, adequado ao tema/assunto.	Faz a apresentação com falhas pontuais quanto aos mecanismos de organização e coesão. Exprime-se com falhas pontuais ao nível da correção linguística e/ou da utilização do vocabulário específico do tema/assunto.	Faz a apresentação com muitas falhas quanto aos mecanismos de organização e coesão. Exprime-se com falhas graves ao nível da correção linguística e/ou da utilização do vocabulário específico do tema/assunto.	Apresenta um discurso muito pouco organizado, com ruturas de coesão frequentes. Apresenta falhas sistemáticas ao nível da correção linguística.
			<b>A-Linguagem e Textos</b>		Comunica com espontaneidade e facilidade de expressão. Transmite a mensagem de forma clara, com boa pronúncia, entoação e ritmo adequados.	Comunica com alguma espontaneidade e facilidade de expressão. Transmite a mensagem de forma relativamente clara, com pronúncia, entoação e ritmo normalmente adequados.	Comunica evidenciando hesitações, mas mantendo alguma fluência. Transmite a mensagem com pouca pronúncia, entoação e ritmo.	Comunica evidenciando muitas hesitações, não mantendo a fluência necessária. Transmite a mensagem com fraca pronúncia, entoação e ritmo.	Revela ausência de fluência e de entoação Demonstra pronúncia impercetível.
			<b>Fluência</b>						
			<b>B- Informação e comunicação</b>						

			<b>Interação/ Expressividade</b>  <b>E- Relacionamento Interpessoal</b>	Assume uma atitude corporal e gestual adequada. Interage eficazmente em todos os momentos, demonstrando que escuta e colabora eficazmente com o outro interlocutor.	Normalmente assume uma atitude corporal e gestual relativamente adequada. Interage positivamente na maioria dos momentos, demonstrando que escuta e colabora eficazmente com o outro interlocutor.	Apresenta falhas pontuais na atitude corporal e gestual. Interage com o interlocutor.	Apresenta falhas graves na atitude corporal e gestual. Raramente Interage com o interlocutor.	A atitude corporal e gestual é desadequada. Demonstra incapacidade de interagir com o interlocutor.
--	--	--	---	--	---	--	--	--

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Realização de um Trabalho de Grupo							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				<b>5 (1,25)</b>	<b>4 (1)</b>	<b>3 (0,75)</b>	<b>2 (0,5)</b>	<b>1 (0,25)</b>	
Conhecime ntos	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>T R A B A L H O D E G R U P O</b>	<b>10%</b>	<b>Cooperação</b>	Partilha voluntariamente os saberes, colocando-os ao serviço do grupo.	Normalmente partilha voluntariamente os saberes, colocando-os ao serviço do grupo.	Partilha os saberes, quando solicitado.	Raramente partilha os saberes, quando solicitado.	Não partilha saberes.
				<b>Negociação</b>	Negocia consensos que conduzem à resolução da tarefa, interagindo de modo empático e tolerante.	Normalmente negocia consensos que conduzem à resolução da tarefa, interagindo de forma positiva.	Tem dificuldade em mostrar, com base em dados e factos, a diferença de perspetivas.	Raramente mostra, com base em dados e factos, a diferença de perspetivas.	Exclui-se da negociação.
				<b>Resiliência</b>	É convicto relativamente às propostas / ideias / soluções que apresenta, fundamentando-as.	É relativamente confiante relativamente às propostas / ideias / soluções que apresenta, fundamentando-as.	Desiste das propostas / ideias / soluções apresentadas, quando se torna difícil defendê-las.	Desiste quase sempre das propostas / ideias / soluções apresentadas, quando se torna difícil defendê-las.	Desiste das propostas / ideias / soluções apresentadas, antes de as defender.
				<b>Responsabilidade</b>	Contribui ativamente para a resolução da tarefa no prazo estabelecido.	Contribui positivamente para a resolução da tarefa no prazo estabelecido.	Envolve-se na(s) tarefa(s), mas não cumpre o(s) prazo(s) estabelecido(s).	Raramente envolve-se na(s) tarefa(s), e não cumpre o(s) prazo(s) estabelecido(s).	Foge à(s) tarefa(s)

**CRITÉRIOS TRANSVERSAIS**

**CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Realização de um Trabalho Individual**

- **Ensino Básico** – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)
- **Ensino Secundário e Profissional** - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)

DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				<b>5 (1,25)</b>	<b>4 (1)</b>	<b>3 (0,75)</b>	<b>2 (0,5)</b>	<b>1 (0,25)</b>	
Conhecime ntos	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>T R A B A L H O I N D I V I D U A L</b>	<b>Participação</b>	<b>10%</b>	Realiza todas as tarefas que lhe são solicitadas	Realiza a maioria das tarefas que lhe são solicitadas	Realiza algumas das tarefas que lhe são solicitadas	Raramente realiza as tarefas que lhe são solicitadas	Não realiza as tarefas que lhe são solicitadas
					Persiste na realização das tarefas, só recorrendo ao professor após tentar resolver por si	Persiste na realização das tarefas, mas recorre algumas vezes ao professor sem tentar resolver por si.	Recorre ao professor quase sempre que tem uma dificuldade, sem tentar resolver por si	Recorre ao professor sempre que tem uma dificuldade, sem tentar resolver por si	Não persiste na realização das tarefas nem recorre ao professor
					Cumpe os prazos e todas as solicitações do professor na realização das tarefas	Normalmente tenta cumprir os prazos e a maioria das solicitações do professor na realização das tarefas	Nem sempre cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas	Raramente cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas	Raramente cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas
					Contribui sistematicamente para um ambiente de aula sereno e agradável	Procura contribuir para um ambiente de aula sereno e agradável	Contribui pontualmente para um ambiente de aula sereno e agradável	Contribui muito pouco para um ambiente de aula sereno e agradável	Raramente cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Trabalho Individual / Grupo							
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>							
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDE RAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)	
Conhecime ntos	<b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação  <b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo  <b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação  <b>SABER ESTAR</b>	<b>T R A B A L H O I N D I V I D U A L / G R U P O</b>	<b>10%</b>	<b>Conhecimento e rigor científico</b>	Realiza a tarefa proposta demonstrando muito bom conhecimento e rigor científico no tema.	Normalmente procura realizar a tarefa, demonstrando um bom conhecimento e rigor científico no tema.	Vai realizando a tarefa proposta, demonstrando um relativo conhecimento e rigor científico no tema.	Vai realizando a tarefa proposta, mas revela um fraco conhecimento e rigor científico no tema.	Não realiza a tarefa.
				<b>Estrutura e criatividade</b>	O trabalho final apresentou uma estrutura muito boa e de grande criatividade.	O trabalho final apresentou uma estrutura boa e com alguma criatividade.	O trabalho final apresentou uma estrutura simples e pouco criativa.	O trabalho final não apresentou uma estrutura correta e/ou coerente e revelou pouco criatividade.	Não realiza a tarefa.
				<b>Reflexão</b>	Analisa criticamente os resultados e estabelece conclusões de forma coerente e/ou apresenta a sua visão/posicionamento crítico sobre os factos ou acontecimentos: - Implicações para a área de estudo em questão - Impacto sobre a atividade - Sugestões de melhoria ou de correção, ou propostas para se aprofundar o estudo.	Consegue realizar uma análise aos resultados estabelecendo conclusões de forma relativamente equilibrada e/ou apresenta a sua visão/posicionamento sobre os factos ou acontecimentos: - Implicações para a área de estudo em questão - Impacto sobre a atividade - Sugestões de melhoria ou de correção, ou propostas para se aprofundar o estudo.	Apresenta falhas pontuais ao nível do seu posicionamento crítico e/ou na coerência das conclusões.	Apresenta falhas constantes ao nível do seu posicionamento crítico e/ou na coerência das conclusões.	Apresenta falhas sistemáticas ao nível do seu posicionamento crítico e/ou na coerência das conclusões.
				<b>Responsabilidade/ Cumprimento de prazos</b>	Cumprir os prazos e todas as solicitações do professor na realização das tarefas.	Tenta cumprir com algumas falhas os prazos e todas as solicitações do professor na realização das tarefas.	Nem sempre cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas	Raramente cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização das tarefas	Nunca cumpre os prazos e as solicitações do professor na realização da/s tarefa/s

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Questionário						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensino Básico</b> – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>• <b>Ensino Secundário e Profissional</b> - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>						
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				EXCELENTE	SATIZFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO
				<b>0 a 20 Valores</b>				
Conhecimentos	<p><b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação</p> <p><b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo</p> <p><b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação</p> <p><b>SABER ESTAR</b></p>	<b>Q U E S T I O N Á R I O</b>	<b>10%</b>	<b>A classificação é o resultado obtido no questionário</b>				
		<p><b>10.º Ano</b> -Vida Saudável e relação entre aptidão física e saúde -A dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física -Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória</p> <p><b>11.º Ano</b> - Meios e métodos de treino - Capacidades Motoras - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde - Doenças e lesões - Condições materiais/Condições de equipamentos</p> <p><b>12.º Ano</b> - Carga de treino e processos adaptativos - Treino desportivo - Fatores do Treino Desportivo - Ética no Desporto - Especialização e abandono precoce - Violência no desporto Vs espírito desportivo</p>						

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS		CRITÉRIOS ESPECÍFICOS – Atitudes						
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensino Básico – (1,25x) - (1x) – (0,75x) – (0,5x) – (0,25)</li> <li>Ensino Secundário e Profissional - (5x) – (4x) – (3x) – (2x) – (1x)</li> </ul>						
DOMÍNIOS	CRITÉRIOS GERAIS (referencial comum)	Atitudes	PONDERAÇÃO (em 100%)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				EXCELENTE	SATISFAZ BASTANTE	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO
				5 (1,25)	4 (1)	3 (0,75)	2 (0,5)	1 (0,25)
Atitudes	<p><b>SABER</b> Conhecimento / Compreensão / Aplicação/ Identificação</p> <p><b>SABER FAZER</b> Resolução de problemas / Pensamento crítico e criativo</p> <p><b>SABER COMUNICAR</b> Informação e Comunicação</p> <p><b>SABER ESTAR</b></p>	Cordialidade e Respeito	6,25%	Relaciona-se sempre com cordialidade e respeito com os colegas, quer como parceiros quer como adversários, e aceita sempre apoio nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s) apoiando os seus esforços.	Relaciona-se quase sempre com cordialidade e respeito com os colegas, quer como parceiros quer como adversários, e aceita normalmente apoio nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s) apoiando os seus esforços.	Nem sempre se relaciona com cordialidade e respeito com os colegas, quer como parceiros quer como adversários, e nem sempre aceita apoio nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s) apoiando os seus esforços.	Raramente se relaciona com cordialidade e respeito com os colegas, quer como parceiros quer como adversários, e normalmente não aceita apoio nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s) apoiando os seus esforços.	Nunca cumpre este critério.
				Interesse e Cooperação	6,25%	Mostra sempre interesse e coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente na turma. É sempre pontual, assíduo e traz sempre o material pra aula.	Mostra quase sempre interesse e coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente na turma. É normalmente pontual, assíduo e traz quase sempre o material pra aula.	
						Participa sempre de forma muito empenhada nas tarefas	Participa quase sempre de forma empenhada nas tarefas das aulas e	Nem sempre participa ou participa pouco de forma empenhada

			<p><b>Participação e Autonomia</b></p>	<p><b>6,25%</b></p>	<p>das aulas e apresenta regularmente iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que foram apresentadas pelos seus colegas com interesse.</p>	<p>apresenta por vezes iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que foram apresentadas pelos seus colegas com algum interesse.</p>	<p>nas tarefas das aulas; apresenta por vezes iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, mas nem sempre considera as que foram apresentadas pelos seus colegas com interesse.</p>	<p>tarefas das aulas; raramente apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, e nem sempre considera as que foram apresentadas pelos seus colegas com interesse.</p>	<p>Raramente cumpre este critério.</p>
					<p><b>Empenho e Responsabilidade</b></p>	<p><b>6,25%</b></p>	<p>Assume com firmeza compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, e cumpre sempre com empenho e brio as respetivas tarefas.</p>	<p>Procura assumir com alguma firmeza compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, e normalmente cumpre com alguma empenho e brio as respetivas tarefas.</p>	<p>Assume por vezes compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, mas nem sempre cumpre com empenho e brio as respetivas tarefas.</p>