

DOMÍNIOS	%	módulos	INDICADORES DE DESEMPENHO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	Descritores Operativos	PROCESSOS RECOLHA INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	80 %	Módulo 2	DESPORTOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução 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 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 5	Ginástica Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	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. Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina Aplicação da bateria de testes FitEscola
		Módulo 8	OUTRAS MODALIDADES Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	C – Raciocínio e resolução de problemas	Interpreta, planeia e conduz pesquisas; Gere projetos e toma decisões para resolver problemas; Constrói produtos e conhecimentos.	Testes / Fichas de avaliação Questões de aula Fichas de trabalho Relatórios Trabalhos de grupo / Individuais Trabalho Projecto DACS
		Módulo 12	DANÇA - Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	D – Pensamento crítico e pensamento criativo	Pensa, observa, analisa e argumenta.	Grelhas de observação de aula: ✓ Responsabilidade ✓ Empenho ✓ Cooperação ✓ Autonomia ✓ Atitude crítica
				E – Relacionamento interpessoal	Coopera, partilha e colabora; Trabalha em equipa; interage com tolerância, empatia e responsabilidade	
CONHECIMENTOS	20 %	Módulo 14	TEÓRICO Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à prática exercitada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.	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.	
				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.