

ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ponderação (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (a)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias)</p> <p>OUTRAS</p>	50%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.
	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (b)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> o Aptidão aeróbia: Vaivém. o Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). 	15%	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS (c)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. 	10%	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa (fora da aula); Questionário oral.
	<p>ATITUDES e VALORES (d)</p>	<p>RESPONSABILIDADE - Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação.</p> <p>COMPORTAMENTO - Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.</p> <p>PARTICIPAÇÃO - Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.</p>	5%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.
		10%		
		10%		

Áreas de Competência: **A.** Linguagens e textos; **B.** Informação e comunicação; **C.** Raciocínio e resolução de problemas; **D.** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E.** Relacionamento interpessoal; **F.** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G.** Bem-estar, saúde e ambiente; **H.** Sensibilidade estética e artística; **I.** Saber científico, técnico e tecnológico; **J.** Consciência e domínio do corpo.

Programa de Mentorias: será atribuído um Diploma de Mentoria aos alunos mentores e uma bonificação de 5 pontos na(s) disciplina(s) envolvida(s).

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (5º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (três matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma: **Classificação Final** (Soma das percentagens dos Domínios/Temas) = **a + b + c + d**