

DOMÍNIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	DESCRITORES / PERFIS DE APRENDIZAGEM				
		Perfil 5	Perfil 4	Perfil 3	Perfil 2	Perfil 1
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	ATIVIDADE FÍSICA (50%) (40%) / APTIDÃO FÍSICA (20%) (20%) – (70%) (60%)	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e executa com excelência, elementos técnicos/táticos das várias modalidades abordadas em situação de jogo ou exercício critério. - Revela aptidão muscular e aptidão aeróbia em todos os testes realizados e todos enquadrados na Zona Saudável ou atlética de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Testes a realizar - Resistência (milha ou vai e vêm), Força média (abdominais), Força inferior (impulsão horizontal), Agilidade (4x10 m), velocidade (40 m ou 20m), Flexibilidade (membros inferiores e superiores) 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e executa com frequência, elementos técnicos/táticos das várias modalidades abordadas em situação de jogo ou exercício critério. - Revela aptidão muscular e aptidão aeróbia em todos os testes realizados e 6 ou 7 enquadrados na Zona Saudável ou atlética de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Testes a realizar - Resistência (milha ou vai e vêm), Força média (abdominais), Força inferior (impulsão horizontal), Agilidade (4x10 m), velocidade (40 m ou 20m), Flexibilidade (membros inferiores e superiores). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e executa na maioria das vezes, elementos técnicos/táticos das várias modalidades abordadas em situação de jogo ou exercício critério. - Revela aptidão muscular e aptidão aeróbia em todos os testes realizados e 4 ou 5 enquadrados na Zona Saudável ou atlética de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Testes a realizar - Resistência (milha ou vai e vêm), Força média (abdominais), Força inferior (impulsão horizontal), Agilidade (4x10 m), velocidade (40 m ou 20m), Flexibilidade (membros inferiores e superiores). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece e executa raramente, elementos técnicos/táticos das várias modalidades abordadas em situação de jogo ou exercício critério. - Revela aptidão muscular e aptidão aeróbia em todos os testes realizados e 2 ou 3 enquadrados na Zona Saudável ou atlética de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Testes a realizar - Resistência (milha ou vai e vêm), Força média (abdominais), Força inferior (impulsão horizontal), Agilidade (4x10 m), velocidade (40 m ou 20m), Flexibilidade (membros inferiores e superiores). 	<ul style="list-style-type: none"> - Não executa conhece e nem os elementos técnicos/táticos das várias modalidades abordadas em situação de jogo ou exercício critério. - Revela aptidão muscular e aptidão aeróbia em todos os testes realizados e apenas 1 enquadrado na Zona Saudável ou atlética de Aptidão Física (ZSAF) do Programa FitEscola, para a sua idade e sexo. Testes a realizar - Resistência (milha ou vai e vêm), Força média (abdominais), Força inferior (impulsão horizontal), Agilidade (4x10 m), velocidade (40 m ou 20m), Flexibilidade (membros inferiores e superiores).

DOMÍNIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	DESCRITORES / PERFIS DE APRENDIZAGEM				
		Perfil 5	Perfil 4	Perfil 3	Perfil 2	Perfil 1
COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO	PARTICIPAÇÃO / COOPERAÇÃO (20%) (30%)	<p>- Coopera sempre com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>. Aceita sempre as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>. Coopera sempre com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>- Coopera quase sempre com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo quase sempre as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>. Aceita quase sempre as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>. Coopera quase sempre com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem quase sempre cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>- Coopera frequentemente com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo frequentemente as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>. Aceita frequentemente as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>. Coopera frequentemente com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e frequentemente cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>- Raramente coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo raramente as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>. Raramente aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>. Raramente coopera com os companheiros, raramente admite as indicações que lhe dirigem e raramente cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>- Não coopera com os companheiros nas situações, não escolhe as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, não admite as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>. Não aceita as decisões da arbitragem e não trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, não evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</p> <p>. Nunca coopera com os companheiros, nunca admite as indicações que lhe dirigem e nunca cumpre as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p>

DOMÍNIOS TRANSVERSAIS	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	DESCRITORES / PERFIS DE APRENDIZAGEM				
		Perfil 5	Perfil 4	Perfil 3	Perfil 2	Perfil 1
CONHECIMENTO	CONHECIMENTOS - (10%) (10%)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece as diferentes modalidades sem qualquer dificuldade e revela total rigor científico, artístico e linguístico. - Identifica sem dificuldade as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhece sem dificuldade as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhece e aplica sempre cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Conhece dos jogos desportivos coletivos e das modalidades individuais o objetivo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece quase sempre as diferentes modalidades sem dificuldade e revela rigor científico, artístico e linguístico. - Identifica quase sempre sem dificuldade as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhece quase sempre sem dificuldade as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhece e aplica quase sempre cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Conhece quase sempre dos jogos desportivos coletivos e das modalidades individuais o objetivo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece frequentemente as diferentes modalidades e revela algum rigor científico, artístico e linguístico. - Identifica frequentemente as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Conhece frequentemente as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Conhece e aplica frequentemente os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Conhece frequentemente dos jogos desportivos coletivos e das modalidades individuais o objetivo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhece raramente as diferentes modalidades e revela pouco rigor científico, artístico e linguístico. - Identifica raramente as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Raramente conhece as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Raramente conhece e aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Raramente conhece dos jogos desportivos coletivos e das modalidades individuais o objetivo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Não reconhece as diferentes modalidades e revela falta rigor científico, artístico e linguístico. - Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Não conhece as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. - Não conhece e aplica os cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais. - Não conhece dos jogos desportivos coletivos e das modalidades individuais o objetivo, a função e o modo de execução das ações técnico-táticas e as regras.
		INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO: Grelhas de observação direta / Qualidade de execução; Grelha de registo dos testes do Fitescola; Trabalhos e/ou Testes Escritos e/ou Questionamento Oral; Relatórios da aula.				