



		<p>os acontecimentos na esfera da Cultura Física. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica</p>		
	<b>VALORES</b>	<b>ATITUDES</b>	<b>PESO %</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>Socio afetivo (Ser)</b>	Assiduidade e pontualidade	<p>Responsabilidade e rigor no Cumprimento de regras e prazos Respeita-se a si mesmo e aos outros; Manifesta um comportamento correto/ético e responsável; Demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade. Manifesta iniciativa na realização de tarefas; Procura novas soluções para diferentes problemas. Evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Revela espírito de iniciativa; É interventivo e empreendedor</p>	<b>40%</b>	Observação direta Grelhas de registo do trabalho e das atitudes e valores na sala de aula
A, B, C, D, E, F, G, J	Empenho e responsabilidade			
	Comportamento			

<b>PERFIL DE APRENDIZAGEM DOS ALUNOS   NÍVEIS DE DESEMPENHO – DESCRITORES</b>					
	Muito Insuficiente Nível 1 0% - 19%	Insuficiente Nível 2 20% - 49%	Suficiente Nível 3 50% - 69%	Bom Nível 4 70% - 89%	Muito Bom Nível 5 90% - 100%
<b>Cognitivo e Psicomotor</b>	O aluno não desenvolveu as	O aluno revela muitas dificuldades	O aluno revela algumas	O aluno revela um bom domínio	O aluno revela um muito bom

<p><b>(Saber/Saber Fazer)</b> [ 60 %]</p>	<p>competências essenciais de nível introdutório, em nenhuma de pelo menos seis subáreas</p> <p>Não registou qualquer evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em nenhuma de pelo menos cinco subáreas.</p> <p>O aluno não toma banho depois da aula prática e não demonstra responsabilidade na segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno não revela conhecimento das matérias de ensino, não relaciona Aptidão Física e Saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>O aluno não apresenta nenhum valor que se encontre dentro da zona saudável.</p>	<p>no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas</p> <p>Registou uma pequena evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas</p> <p>O aluno não toma banho depois da aula prática, embora demonstre algum cuidado na segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno revela conhecimentos muito básicos das matérias de ensino e muitas dificuldades em relacionar Aptidão Física e Saúde e e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>O aluno apresenta três valores fora da zona saudável sendo um deles em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p>	<p>dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos seis subáreas</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos duas das cinco subáreas.</p> <p>O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno toma banho pontualmente depois da aula prática, e demonstra cuidado na segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno apresenta apenas dois valores fora da zona saudável ou um, sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia.</p>	<p>no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório, em pelo menos cinco subáreas e elementar numa subárea</p> <p>Registou uma boa evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em pelo menos três das cinco subáreas.</p> <p>O aluno toma banho frequentemente depois da aula prática, e é cuidadoso na segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno revela bons conhecimentos das matérias de ensino, bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>O aluno apresenta apenas um valor fora da zona saudável não sendo este, em resultado do teste de aptidão de resistência aeróbia</p>	<p>domínio no desenvolvimento das competências essenciais de nível introdutório em quatro subáreas e elementar em duas subáreas.</p> <p>Registou uma excelente evolução no desempenho técnico e tático das ações, desde o início da unidade, em todas as subáreas.</p> <p>O aluno toma sempre banho depois da aula prática, e é muito responsável no que respeita à segurança e preservação do material.</p> <p>O aluno revela um excelente conhecimento das matérias de ensino, muito bom domínio em relacionar Aptidão Física e Saúde e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>O aluno apresenta todos os valores dentro da zona saudável</p>
<p><b>Socio afetivo (Ser)</b> [ 40 %]</p>	<p>Não revela respeito por si mesmo nem pelos outros; Não manifesta um comportamento correto/ético nem responsável. Não é assíduo e pontual</p> <p>Não demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Não pauta o seu trabalho pelo rigor nem pela qualidade</p>	<p>1-Raramente revela respeito por si mesmo e pelos outros; Raramente manifesta um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Raramente demonstra empenho em ultrapassar as dificuldades; Raramente pauta o seu trabalho</p>	<p>1-Revela regularmente respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta regularmente um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra regularmente empenho em ultrapassar as dificuldades;</p>	<p>1-Revela muitas vezes respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta muitas vezes um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2-Demonstra muitas vezes empenho em ultrapassar as dificuldades;</p>	<p>-Revela sempre respeito por si mesmo e pelos outros; Manifesta sempre um comportamento correto/ético e responsável.</p> <p>2- Demonstra sempre empenho em ultrapassar as dificuldades; Pauta</p>

### Crêterios de Avalia o

	<p>N�o manifesta iniciativa na realiza�o de tarefas; N�o procura novas solu�es para diferentes problemas</p> <p>N�o evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; N�o revela esp�rito de iniciativa; N�o � interventivo nem empreendedor.</p>	<p>pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Raramente manifesta iniciativa na realiza�o de tarefas; Raramente procura novas solu�es para diferentes problemas.</p> <p>4-Raramente evidencia respeito pela diversidade humana e cultural; Raramente revela esp�rito de iniciativa; Raramente � interventivo e empreendedor</p>	<p>Pauta regularmente o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta regularmente iniciativa na realiza�o de tarefas; Procura regularmente novas solu�es para diferentes problemas</p> <p>4- .Evidencia regularmente respeito pela diversidade humana e cultural; Revela regularmente esp�rito de iniciativa; � regularmente interventivo e empreendedor.</p>	<p>Pauta muitas vezes o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3-Manifesta muitas vezes iniciativa na realiza�o de tarefas; Procura muitas vezes novas solu�es para diferentes problemas.</p> <p>4- Evidencia muitas vezes respeito pela diversidade humana e cultural; Revela muitas vezes esp�rito de iniciativa; � muitas vezes interventivo e empreendedor.</p>	<p>sempre o seu trabalho pelo rigor e pela qualidade.</p> <p>3- Manifesta sempre iniciativa na realiza�o de tarefas; Procura sempre novas solu�es para diferentes problemas.</p> <p>4- Evidencia sempre respeito pela diversidade humana e cultural; Revela sempre esp�rito de iniciativa; � sempre interventivo e empreendedor.</p>
--	--	--	---	---	--