



	DOMÍNIO	CONTEÚDOS	Aurélia de Sousa																			
			A	B	C	D	E	F	G	H	I	J										
1º PERÍODO	Recuperação AE	*Avaliação da Aptidão Física e Desenvolvimento das capacidades motoras/Identificar as capacidades físicas/ Jogos pré-																				
	Conhecimentos	*Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à																				
	Aptidão Física	*Avaliação da Aptidão Física	40	37	33	35	42	33	33	33	33	41	42									
	Atividades Físicas Desportivas	*Desenvolvimento das capacidades motoras *JDC (Futebol ou Voleibol) *Raquetes: Badminton																				
2º PERÍODO	Conhecimentos	*Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados																				
	Aptidão Física	*Avaliação da Aptidão Física	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33										
	Atividades Físicas Desportivas	*Desenvolvimento das capacidades motoras *JDC (Futebol ou Voleibol) *Ginástica de Aparelhos																				
3º PERÍODO	Conhecimentos	*Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à																				
	Aptidão Física	*Avaliação da Aptidão Física	30	26	28	26	27	28	28	26	30	27										
	Atividades Físicas Desportivas	*Desenvolvimento das capacidades motoras *Corrida de orientação *Dança.																				

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO	
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS 80%	ATITUDES E VALORES 20%
<p>Neste domínio são contemplados os seguintes parâmetros:</p> <p>1. CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO E INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO</p> <p>A avaliação resulta da MÉDIA das classificações obtidas:</p> <p>1.1 Na observação individual e em pequeno grupo (em contexto de aula) das exigências de carácter técnico e táticas e de segurança, do regulamento e da terminologia específica das Atividades Físicas e Desportivas.</p> <p>1.2 Na avaliação da aptidão aeróbia e neuromuscular, de acordo com o perfil de desempenho e enquadramento na Zona Saudável da Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>1.3 Nos relatórios, ficha de avaliação, apresentação de trabalhos de pesquisa individual (ou em grupo).</p>	<p>Neste domínio são contemplados os parâmetros do PA:</p> <p>1. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA</p> <p>1.1. Participação.</p> <p>1.2. Cumprimento de tarefas.</p> <p>2. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL</p> <p>2.1. Interação com os colegas</p> <p>2.2. Interação com os professores.</p> <p>3. BEM-ESTAR, SAÚDE e AMBIENTE</p> <p>3.1. Consciencialização Ambiental/</p>
<p>ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA</p> <p>A avaliação resulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20% da aplicação em contexto de aula de noções de carácter técnico e táticas e de segurança, do regulamento e da terminologia específica das AFD, da Aptidão Física e do Desporto; • 60% do portefólio/ficha de avaliação/trabalhos de pesquisa individual sobre as AFD/Desporto e Aptidão Física. 	

Professores: Alda Monteiro, Ernesto Pinto, Carlos Ferraz, Rita Pacheco e Sónia Carvalho