



AGRUPAMENTO ESCOLAS BENAVENTE

Projeto Curricular de Educação Física Critérios de avaliação



Grupo Disciplinar de Educação Física

2022/2023

Índice

1. Critérios de avaliação por ciclo de ensino e ano de escolaridade	3
1.1 Critérios específicos de avaliação do 2º ciclo Básico	3
1.2 Critérios específicos de avaliação do 3º ciclo Básico	9
1.3 Critérios específicos de avaliação do Ensino Secundário Regular.....	18

1. Critérios de avaliação por ciclo de ensino e ano de escolaridade

Tendo por base que as normas de referência para o sucesso da disciplina devem considerar as três áreas atrás mencionadas, o GEF determinou a avaliação final, que corresponde ao resultado da avaliação sumativa realizada no final de cada semestre escolar, será o resultado global, expresso em termos quantitativos, do conjunto das avaliações realizadas em cada área tendo em conta o peso relativo de cada uma delas e o seu objetivo formativo (durante o ano) e certificativo (no final do ano letivo).

Em baixo, nos quadros nº 1 a 24, explicitamos as percentagens atribuídas a cada área (Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos) da extensão de Educação Física enquadrando-as com descritores das aprendizagens essenciais que se pretendem trabalhar com operacionalização dessas mesmas áreas.

1.1 Critérios específicos de avaliação do 2º ciclo Básico

1.1.1 5º Ano

Quadro nº 1 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
75%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
15%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo. <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 2 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1 Ações (entre outras): <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa); Teste prático (avaliação formativa/sumativa); Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo. - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal.	Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 3 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Ter conhecimento dos principais fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros.	Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. Grelhas de observação direta

1.1.2 6º Ano

Quadro nº 4 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
75%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
15%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 5 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 6 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado; - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física; - Ter conhecimento dos principais fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar Empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.2 Critérios específicos de avaliação do 3º ciclo Básico

1.2.1 7º Ano

Quadro nº 7 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 8 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 9 - Alunos com condições alternativas de avaliação**Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada**

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos; - Ter conhecimento dos principais fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.2.2 8º Ano

Quadro nº 10 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 11 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 12 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva; - Ter conhecimento dos principais fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.2.3 9º Ano

Quadro nº 13 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 14 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

***1** - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 15 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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. - Ter conhecimento dos fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.3 Critérios específicos de avaliação do Ensino Secundário Regular

1.3.1 10º Ano

Quadro nº 16 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>

10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Saber 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: <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). - 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. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>
-----	------------------------	--	--

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 17 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>

35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Saber 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: <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). - 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. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>
-----	------------------------	--	--

*1 De acordo com as referências para o sucesso e referências para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 18 - Alunos com condições alternativas de avaliação**Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada**

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Saber 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: <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). - 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. - Ter conhecimento dos fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.3.2 11º Ano

Quadro nº 19 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 20 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 21 - Alunos com condições alternativas de avaliação**Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada**

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - Ter conhecimento dos fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>

1.3.3 12º Ano

Quadro nº 22 - Alunos com condições regulares de avaliação

Alunos sem qualquer impedimento à realização prática da disciplina

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdutório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade. *1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
20%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
10%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - Corrupção vs verdade desportiva 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 23 - Alunos com condições alternativas de avaliação

Alunos possuidores de atestado médico com prática limitada

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
55%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais com determinados níveis de desempenho (Introdotório, Ementar, Avançado) em matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as regras de seleção, para cada ano de escolaridade.*1</p> <p>Ações (entre outras):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnico-táticas e regras; - Sequências/Coreografias; - Empenho/Respeito pelo outro/Colaboração e competição/Interação com os outros. 	<p>Grelha de observação para exercício critério e situação de jogo (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Teste prático (avaliação formativa/sumativa);</p> <p>Grelhas de observação direta (avaliação formativa/sumativa).</p>
10%	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aptidão aeróbia; - Aptidão muscular; - Composição corporal. 	<p>Bateria de testes FITescola® (avaliação formativa/sumativa)</p>
35%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino; - Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas AFD, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - Corrupção vs verdade desportiva 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral. (avaliação formativa/sumativa)</p>

*1 - De acordo com as referências para o sucesso e referencias para o ensino e aprendizagem em Educação Física, ver pontos 6 e 8.

Quadro nº 24 - Alunos com condições alternativas de avaliação**Alunos possuidores de atestado médico com prática impossibilitada**

Ponderação (100%)	DOMÍNIO/ TEMAS	PERFIL APZ ESPECÍFICAS / DESCRITORES	INSTRUMENTOS E TÉCNICAS
100%	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. - Ter conhecimento dos fundamentos técnico-táticos das matérias abordadas; - Revelar empenho/respeito pelo outro/colaboração/Interação com os outros. 	<p>Teste teórico e/ou trabalho escrito e/ou fichas de avaliação e/ou questionamento oral.</p> <p>Grelhas de observação direta</p>