

Dimensões	Domínios	Descritores	Ponderação
Conhecimentos Capacidades	Área dos Conhecimentos - conhecimentos teóricos - elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física.	Conhecimento e compreensão dos elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física.	10%
	Área das Atividades Físicas - realização prática - execução/aplicação dos elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física.	Execução/aplicação dos diferentes elementos técnicos, ações táticas, regulamentos e princípios da aptidão física.	30%
	Área da Aptidão Física - desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa FITescola®.	Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.	20%
Total			60%

Dimensões	Domínios	Descritores	Ponderação
Atitudes	PARTICIPAÇÃO/COOPERAÇÃO	Realização das atividades propostas Participação oportuna Responsabilização pela realização das tarefas de consolidação da aprendizagem	10%
	SOCIABILIDADE	Cumprimento das normas de convivência na aula definidas para a turma Preservação dos espaços e materiais Respeito por todos os elementos da comunidade escolar Manifestação de atitudes de solidariedade e tolerância	10%
	RESPONSABILIDADE	Assiduidade e pontualidade Apresentação do material necessário para a aula devidamente organizado Cumprimento do Regulamento Interno da disciplina Cumprimento do Regulamento Interno	10%
	AUTONOMIA	Manifestação de autonomia e sentido crítico	10%
Total			40%

Instrumentos de avaliação	<p>Conhecimentos/Capacidades Observação direta Grelhas de registo - avaliação de diagnóstico, formativa e sumativa Testes escritos e/ou trabalhos escritos Avaliação oral Auto e heteroavaliação Outros</p> <p>Atitudes Observação direta Grelhas de registo Auto e heteroavaliação</p>
----------------------------------	---