

1. Serão alvo de estudo os conteúdos / temas seguintes:

Atividades Físicas e Desportivas Coletivas Andebol Basquetebol Futebol / Futsal Voleibol Jogos Pré-desportivos Atividades Físicas e Desportivas Individuais Atletismo (corridas, saltos e lançamentos) Ginástica (solo e aparelhos) Jogos de Raquete (Badminton, Tênis, Tênis de Mesa)	Atividades Físicas e Desportivas Alternativas Corfebol Hóquei de Sala Rugby Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança) Orientação Jogos Tradicionais Caracterização das Atividades Físicas e Desportivas Condição Física, Saúde e Higiene
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. A avaliação será feita de acordo com:

DOMÍNIOS		PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO
Saber e Saber Fazer	Cognitivo (Conhecimentos)	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento do regulamento das atividades físicas e desportivas. (5%) • Identificação das habilidades motoras e das capacidades físicas. (5%) • Utilização da terminologia desportiva adequada, oral e/ou escrita. (5%) 	Testes escritos; Fichas sumativas; Avaliação oral e Trabalhos em grupo. <i>Nota:</i> Não será obrigatório utilizar todos os instrumentos de avaliação.	15%
	Procedimental (Desempenho)	<ul style="list-style-type: none"> • Realização, com oportunidade e correção, de habilidades motoras e/ou ações táticas, em situação de exercício e/ou jogo. (15%) • Realização de habilidades motoras com criatividade, risco, destreza e estética; (15%) • Aplicação dos regulamentos das atividades físicas e desportivas. (10%) • Enquadramento na zona saudável de condição física. (10%) • Empenho e superação; (10%) • Responsabilidade e cooperação. (10%) 	Exercícios Jogos Reduzidos Jogo Formal Testes Condição Física Registo de Ocorrências Observação Direta	70%
Saber Ser	Atitudinal (Atitudes)	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade; (5%) • Pontualidade; (5%) • Respeito pelas normas. (5%) 	Registo de Ocorrências Observação Direta	15%

3. Outras informações úteis:

Regime especial de frequência – Os alunos com limitações na prática de exercícios e/ou atividades físicas, por um período superior a 30 dias, terão de justificar o seu impedimento com Atestado Médico (Relatório Médico Descritivo), renovável a cada 30 dias, para que possam beneficiar de condições especiais de frequência e avaliação da disciplina de Educação Física. Com base no relatório médico descritivo (obrigatório) explicitando as limitações e/ou contra-indicações da prática de exercícios e/ou atividades físicas será elaborado uma adaptação curricular que se traduzirá na redução temporal da atividade física e/ou do nível de exigência e num maior envolvimento em tarefas de organização da aula e do domínio dos conhecimentos da disciplina. A ponderação da avaliação será feita da seguinte forma: Domínio dos Conhecimentos (50%) e Domínio das Atitudes (50%).

Bonificações – Os alunos que evidenciem um nível de excelência nas atividades da comunidade escolar e/ou revelem brilhantismo no desempenho escolar, serão bonificados na avaliação final do período com uma valorização, nunca superior a 10% da avaliação final.