

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

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

**2. A avaliação será feita de acordo com:**

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

**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.