Domínios (com ponderação)	Níveis de desempenho				Processos de recolha de informação
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	
Domínio das Atividades Físicas (50%) Jogos Desportivos Coletivos; Ginástica; Atletismo; Atividades rítmicas expressivas; e Outras.	**Prática Motora** O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 10.º ano - 2 matérias de nível INTRODUÇÃO e 4 de nível ELEMENTAR; - 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, -1 de Ginástica -1 de atividades rítmicas expressivas - 2 do outro conjunto de possibilidades.	**Prática Motora** O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 10.º ano - 3 matérias de nível INTRODUÇÃO e 3 de nível ELEMENTAR; Nos três anos de escolaridade, o - 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, -1 de Ginástica ou atletismo -1 de atividades rítmicas expressivas - 2 do outro conjunto de possibilidades.	**Prática Motora** O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), desenvolvendo as aprendizagens motoras essenciais de acordo com as seguintes regras: 10.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; - 2 das subáreas de jogos desportivos coletivos, -1 de Ginástica ou atletismo -1 de atividades rítmicas expressivas - 2 do outro conjunto de possibilidades.	**Prática Motora** O aluno analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva (entre outras), não desenvolvendo, pelo menos, as seguintes aprendizagens motoras essenciais: 10.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; - 1 das subáreas de jogos desportivos coletivos, - 1 de Ginástica - 1 de atividades rítmicas expressivas - 2 do outro conjunto de possibilidades	Observação direta Grelha de observação direta Grelha de Autoavaliação Testes Práticos Trabalho individual/par/ grupo Relatório Debate
Domínio das Atitudes (10%)	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa	Observação direta Grelha de observação direta

	Resiliência	Resiliência	Resiliência	Resiliência	Grelha de Autoavaliação
Domínio da Aptidão Física (20%) O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – FITescola)	**Capacidades Motoras** O aluno encontra-se na ZSAF em 7 dos testes realizados.	**Capacidades Motoras** O aluno encontra-se na ZSAF em 6 dos testes realizados.	**Capacidades Motoras** O aluno encontra-se na ZSAF em 5 dos testes realizados.	**Capacidades Motoras** O aluno encontra-se na ZSAF em 4 ou menos dos testes realizados.	Bateria de testes do FITescola
Domínio dos Conhecimentos (20%)	**Conhecimentos e Compreensão** Revela muita facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas; Relaciona o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e reconhece os fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino; Interpreta com facilidade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, identifica fenómenos associados às	**Conhecimentos e Compreensão** Revela facilidade na aquisição de conhecimento e compreensão de conceitos e procedimentos relativos aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas; não tem dificuldade em relacionar o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e o reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino; Interpreta sem dificuldade a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, não tendo	**Conhecimentos e Compreensão** Revela alguma facilidade na aquisição de conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas; Revela ter alguma dificuldade em relacionar o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde e o reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino; Interpreta com alguma dificuldade a dimensão	**Conhecimentos e Compreensão** Revela dificuldade na aquisição de conhecimento e na compreensão de conceitos e procedimentos essenciais aos temas/domínios trabalhados e principais gestos técnico-táticos e regras das diferentes matérias trabalhadas, também não relaciona o desenvolvimento das capacidades motoras com a aptidão física e saúde, não reconhecendo os fatores associados a um estilo de vida saudável e aos métodos de treino. Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, não	Avaliação oral, escrita e observação direta *testes escritos/ trabalhos de investigação/ fichas de trabalho/ questão aula)*

	limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; Demonstra conhecer e saber realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	dificuldade em identificar fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; Demonstra conhecer e realiza quase sempre a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, também tem dificuldade em identificar fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; Conhece, mas não sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	identifica os fenómenos associados às limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; Não conhece nem sabe realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (manobras de suporte básico de vida).	

Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

No Domínio das **Atividades Físicas**, a demonstração de competências manifesta-se através da consecução dos objetivos específicos definidos para cada matéria, estruturado em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: ***Introdução*** (**I**) e ***Elementar*** (**E**) Para o cumprimento de cada um destes níveis, o aluno deve demonstrar, em simultâneo, desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no ***Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*** (**PA**). Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os **Programas de EF**:

- «***Introdução***», onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «***Elementar***», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;