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: 7.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO e 1 de nível ELEMENTAR; -1 das subáreas de jogos desportivos coletivos - 1 de Ginástica - 4 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: 7.º ano - 6 matérias de nível INTRODUÇÃO; - 1 das subáreas de jogos desportivos coletivos - 1 de Ginástica - 4 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: 7.º ano - 5 matérias de nível INTRODUÇÃO; - 1 das subáreas de jogos desportivos coletivos - 1 de Ginástica - 3 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: 7.º ano - 4 matérias de nível INTRODUÇÃO; - 1 das subáreas de jogos desportivos coletivos - 1 de Ginástica - 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 Resiliência	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa Resiliência	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa Resiliência	Empenho Cumprimento de Regras Autonomia Iniciativa Resiliência	Observação direta Grelha de observação direta 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 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 dos testes realizados.	**Capacidades motoras** O aluno encontra-se na ZSAF em 3 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	**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, reconhecendo a importância	**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, reconhecendo a	**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	Avaliação oral, escrita e observação direta (*testes escritos/ trabalhos de investigação/ fichas de trabalho/ questão aula)*

	diferentes matérias trabalhadas, reconhecendo a importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo de vida saudável.	do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física, bem como dos fatores associados a um estilo de vida saudável.	importância do desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando alguma dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável.	trabalhadas, não relacionando o desenvolvimento das capacidades motoras para a aptidão física e saúde, evidenciando também dificuldade no reconhecimento dos fatores associados a um estilo de vida saudável.	

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;