

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60% (P) (M)   10% (NP)</b>	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>  - Basquetebol/Andebol/Futsal/Voleibol/Corfebol/Rugby  <b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  - Solo/Aparelhos/Acrobática  <b>SUBÁREA ATLETISMO</b>  - Corridas/Saltos/Lançamentos  <b>SUBÁREA RAQUETES</b>  - Badminton	<i>Conhecedor/sabedor/culto/informado</i>  (A, B, G, I, J)  <i>Criativo /Expressivo</i>  (A, C, D, J)  <i>Crítico/Analítico</i>  (A, B, C, D, G)  <i>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador</i>  (A, B, C, D, F, H, I, j)	- Grelhas de observação  - Escalas de classificação  - Listas de verificação  - Planos Individuais de Trabalho  - Trabalhos de pesquisa  - Relatórios  - Portefólios  - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação  - Provas de avaliação escrita.
	- Capacidades motoras	<i>Respeitador da diferença</i>  (A, B, E, F, H)	
	- Aptidão Física e Saúde	<i>Questionador e Comunicador</i>  (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  <i>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</i>	

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 A 18	17 A 14	13 A 10	9 A 7	≤ A 6
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60% (P) (M)   10% (NP)</b>	<b>SUBÁREA JDC</b>  Coopera com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<b>SUBÁREA JDC</b>  Coopera com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<b>SUBÁREA JDC</b>  Coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	<b>SUBÁREA JDC</b>  Coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	<b>SUBÁREA JDC</b>  Não coopera com os companheiros e não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.
	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando alguns os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação.	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos).

	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Não realiza e não analisa o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>
	<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo frequentemente a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Realiza com oportunidade e com alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras.</p>	<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Realiza com dificuldade as ações técnico-táticas elementares, comprometendo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</p>	<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</p>
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p><b>30% (P) (M)   75% (NP)</b></p>	<p>Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Desenvolve evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo..</p>	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia insuficiente, não permitindo atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo..</p>	<p>Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>

<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>10% (P) (M)   15% (NP)</b></p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica com facilidade os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica de forma satisfatória os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica com dificuldade os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p>	<p>Não relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>
--	--	---	--	--	--

NOTA 1: desenvolve competências essenciais em:

- 4 matérias de subdomínios considerados obrigatórios - 2 subáreas de JDC, 1 matéria das subáreas Ginástica e Atletismo e 1 matéria da subárea de ARE;
- 2 matérias de subdomínios considerados de opção – das subáreas de Jogos de Raquetes e Outras (Natação, Luta/Judo, Jogos Tradicionais ou AFEN).

As opções do 11º ano não deverão ser as mesmas do 12º ano.

NOTA 2: Nos alunos com Adaptações Curriculares Significativas os Domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a Ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um

<p style="text-align: center;"><b>Alunos com Atestado Médico</b></p> <p style="text-align: center;">Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>• 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</b></p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: <b>avaliação prática com as adaptações necessárias.</b></p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
---	---