

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60% (P) (M) 10% (NP)	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Basquetebol/Andebol/Futsal/Voleibol/Corfebol/Rugby	<i>Conhecedor/sabedor/culto/informado</i> (A, B, G, 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.
	SUBÁREA GINÁSTICA - Solo/Aparelhos/Acrobática	<i>Criativo /Expressivo</i> (A, C, D, J)	
	SUBÁREA ATLETISMO - Corridas/Saltos/Lançamentos	<i>Crítico/Analítico</i> (A, B, C, D, G)	
	SUBÁREA RAQUETES - Badminton	<i>Indagador/ Investigador/Sistematizador/organizador</i> (A, B, C, D, F, H, I, j)	
APTIDÃO FÍSICA 30% (P) (M) 75% (NP)	- Capacidades motoras	<i>Respeitador da diferença</i> (A, B, E, F, H)	
CONHECIMENTOS 10% (P) (M) 15% (NP)	- Aptidão Física e Saúde	<i>Questionador e Comunicador</i> (A, B, D, E, F, G, H, I, J) <i>Autoavaliador/ Heteroavaliador</i> (transversal às áreas)	

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				
ATIVIDADES FÍSICAS 60% (P) (M) 10% (NP)	SUBÁREA JDC 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.	SUBÁREA JDC 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.	SUBÁREA JDC Coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	SUBÁREA JDC Coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	SUBÁREA JDC Não coopera com os companheiros e não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.
	SUBÁREA GINÁSTICA 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	SUBÁREA GINÁSTICA 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	SUBÁREA GINÁSTICA 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	SUBÁREA GINÁSTICA 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.	SUBÁREA GINÁSTICA Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos).

	<p>SUBÁREA ATLETISMO</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>SUBÁREA ATLETISMO</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>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o salto e a corrida, cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>	<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Não realiza e não analisa o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p>
	<p>SUBÁREA RAQUETAS</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>SUBÁREA RAQUETAS</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>SUBÁREA RAQUETAS</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>SUBÁREA RAQUETAS</p> <p>Realiza com dificuldade as ações técnico-táticas elementares, comprometendo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</p>	<p>SUBÁREA RAQUETAS</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>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>30% (P) (M) 75% (NP)</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;">CONHECIMENTOS</p> <p style="text-align: center;">10% (P) (M) 15% (NP)</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;">Alunos com Atestado Médico</p> <p style="text-align: center;">Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1.1- Desempenho aula a aula • 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica com a mesma ponderação das provas prática</p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias.</p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
---	---