

ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ponderação (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (a)	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA RAQUETAS OUTRAS	50%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios crítico; jogo reduzido/formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímica; sequência/composição coreográfica.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (b)	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física: o Aptidão aeróbia: Vaivém. o Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). 	15%	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS (c)	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: · Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; · Doenças e lesões; · C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	10%	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa (fora da aula); Questionário oral.
	ATITUDES e VALORES (d)	RESPONSABILIDADE - Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. COMPORTAMENTO - Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. PARTICIPAÇÃO - Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.	5% 10% 10%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

Áreas de Competência: **A.** Linguagens e textos; **B.** Informação e comunicação; **C.** Raciocínio e resolução de problemas; **D.** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E.** Relacionamento interpessoal; **F.** Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G.** Bem-estar, saúde e ambiente; **H.** Sensibilidade estética e artística; **I.** Saber científico, técnico e tecnológico; **J.** Consciência e domínio do corpo.

Programa de Mentorias: será atribuído um Diploma de Mentoria aos alunos mentores e uma bonificação de 5 pontos na(s) disciplina(s) envolvida(s).

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (5º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (três matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma: **Classificação Final (Soma das percentagens dos Domínios/Temas) = a + b + c + d**