



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)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (a)	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 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 critério; jogo reduzido/formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímica; sequência/composição coreográfica.
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)	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (b)	• 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).
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 DOS CONHECIMENTOS (c)	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: · Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; · Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; · Corrupção vs. verdade desportiva.	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.	5%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.
		COMPORTAMENTO Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.	10%	
		PARTICIPAÇÃO Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.	10%	

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**