

Domínios	Aprendizagens Essenciais
<p>ÁREA</p> <p>DOS</p> <p>CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>O aluno conhece e interpreta 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• Doenças e lesões;</li> <li>• Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>
<p>ÁREA</p> <p>DA</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>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.</p>
<p>ÁREA</p> <p>DAS</p> <p>ATIVIDADES</p> <p>FÍSICAS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><b><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u></b> (Das quatro matérias, escolhem apenas duas)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, aceitar as decisões de arbitragem, tratar com respeito os colegas de equipa e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e admitir as indicações, as opções e as falhas dos colegas;</p> <p>Realizar 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.</p> <p><b><u>SUBÁREAS: GINÁSTICA E ATLETISMO</u></b> (Das duas matérias, escolhem apenas uma)</p> <p><b>Ginástica:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros nas ajudas, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>Compor realizar e apreciar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Atletismo:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança; colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;</p>

Realizar e analisar, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

**SUBÁREA DANÇAS SOCIAIS (uma matéria)**

Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando as propostas que lhe são dirigidas; Apreciar e realizar as danças: Marrabenta (coreografia de nível Elementar), Rumba Quadrada e Chá-chá-chá (nível Elementar), aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

**SUBÁREA NATACÃO (uma matéria)**

Deslocar-se com segurança no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas *crawl* e *costas*.

**SUBÁREAS: PATINAGEM e BADMINTON ( uma matéria )**

**PATINAGEM**

Cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros;

Realiza um percurso, combinando com coordenação global e fluidez, habilidades selecionadas entre as seguintes: a) Patina com intencionalidade e oportunidade, b) “4”, c) Carrinho, d) “8” para a frente e para trás, e) curva com cruzamento das pernas, f) curva com pés paralelos, g) trava em “T”, h) “águia”, i) meia volta; j) saltos a um e 2 pés.

**BADMINTON**

Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos colegas e tratando com respeito os parceiros e adversários;

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares do Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, ética desportiva, etc.;</li> <li>- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>
Criativo/Expressivo	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas, criativas e pessoais.</li> </ul>
Crítico/Analítico	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças e/ou diferenças;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>
Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> </ul>

Respeitador da diferença	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas em grupos homogêneos e heterogêneos que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas, e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>
Questionador e Comunicador	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>
Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, possibilitem aos alunos em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fortes e fracos das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p>
Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um bom clima relacional;</li> <li>- aplicar as regras de participação combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p>
Cuidador de si e do outro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>

### Perfis de desempenho

De acordo com o regime de opções do 11º e 12º anos, o aluno opta por escolher duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos, uma entre a Ginástica e o Atletismo e uma entre: Patinagem e Badminton. A Dança e a Natação, por decisão do departamento são obrigatórias.

Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
20	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em <b>1</b> matéria e de <b>Nível Elementar</b> em <b>5</b> matérias.	Está dentro da zona saudável de aptidão física <b>no teste de aptidão aeróbia</b> , <b>no teste de força abdominal</b> e em <b>mais 3</b> teste de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em <b>1</b> matéria, de <b>Nível Quase Elementar</b> em <b>1</b> matéria e <b>Nível Elementar</b> em <b>4</b> matérias.		
18	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em <b>2</b> matérias, e <b>Nível Elementar</b> em <b>4</b> matérias.		
17	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em <b>2</b> matérias, e <b>Nível Elementar</b> em <b>4</b> matérias.	Está dentro da zona saudável de aptidão física <b>no teste de aptidão aeróbia</b> , <b>no teste de força abdominal</b> e em <b>mais 2</b> teste de aptidão muscular.	
16	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em <b>2</b> matérias, de <b>Nível Quase Elementar</b> em <b>1</b> matéria e <b>Nível Elementar</b> em <b>3</b> matérias.		

15	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 3 matérias e de <b>Nível Elementar</b> em 3 matérias.		
14	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 3 matérias e de <b>Nível Elementar</b> em 3 matérias.		
13	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 3 matérias, de <b>Nível Quase Elementar</b> em 1 matéria e <b>Nível Elementar</b> em 2 matérias.		
12	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 4 matérias e de <b>Nível Elementar</b> em 2 matérias.		
11	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 4 matérias, de <b>Nível Quase Elementar</b> em 1 matéria e <b>Nível Elementar</b> em 1 matéria.		
10	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 4 matérias e de <b>Nível Quase Elementar</b> em 1 matéria e <b>Nível Elementar</b> em 1 matéria.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.	
		Está dentro da Zona Saudável de aptidão física em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	

9	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 6 matérias.	<b>Está dentro</b> da Zona Saudável de aptidão física em 3 testes de aptidão muscular ( <b>está fora da Zona Saudável no teste de aptidão aeróbia</b> ) ou em 2 testes, sendo <b>1 teste de aptidão aeróbia</b> e <b>1 teste de aptidão muscular</b> .	O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
8	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 5 matérias.		
7	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 4 matérias.		
6	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 4 matérias.	<b>Está dentro</b> da zona saudável de aptidão física em 2 testes do FitEscola.	
5	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 3 matérias.		
4	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução</b> em 2 matérias.		

3	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução numa matéria.</b>		
2	Das 6 matérias selecionadas, o aluno não desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em nenhuma matéria.</b>	Está dentro da zona saudável de aptidão física em apenas <b>1</b> teste do FitEscola.	
1	Das 6 matérias selecionadas, o aluno não desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em nenhuma matéria.</b>	Não está dentro da zona saudável de aptidão física em nenhum teste do FitEscola.	