

Domínios	Aprendizagens Essenciais
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>O aluno conhece e utiliza 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.</p> <p>O aluno analisa 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs verdade desportiva.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<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>
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u> (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><u>SUBÁREAS: GINÁSTICA E ATLETISMO</u> (Das duas matérias, escolhem apenas uma)</p> <p>Ginástica:</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>Atletismo:</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;

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

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

Perfis de desempenho

De acordo com o regime de opções do 11º e 12º ano - 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 seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências de Nível Elementar em todas elas.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia , no teste de força abdominal e em mais 3 teste de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Das seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Quase Elementar em 1 matéria e de Nível Elementar em 5 matérias.		
18	Das seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 1 matéria e de Nível Elementar em 5 matérias.		
17	Das seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 1 matéria e de Nível Elementar em 5 matérias.	Está dentro da zona saudável de aptidão física no teste de aptidão aeróbia , no teste de força abdominal e em mais 2 teste de aptidão muscular.	

16	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 1 matéria, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 4 matérias.		
15	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias.		
14	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias.		
13	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias.	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.	
12	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias e de Nível Elementar em 3 matérias.		
11	Das seis matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 2 matérias.		

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

4	Das seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 matérias.		
3	Das seis matérias seleccionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução numa matéria.		
2	Das seis matérias seleccionadas, o aluno não desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em nenhuma matéria.	Está dentro da zona saudável de aptidão física em apenas 1 teste do FitEscola.	
1	Das seis matérias seleccionadas, o aluno não desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em nenhuma matéria.	Não está dentro da zona saudável de aptidão física em nenhum teste do FitEscola.	