

12º Ano - 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 de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática e 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
	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	Está dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e sexo:	
20	Nível Elementar em todas as matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Nível Elementar em 5 matérias e Quase Elementar em 1 matéria.		
18	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.		
O aluno para alcançar o patamar do Muito Bom deverá ser: Assíduo e pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários; deverá participar, sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor; deverá ser responsável pelas suas aprendizagens, demonstrando, sempre, iniciativa e autonomia no desenvolvimento das tarefas de aprendizagem e deverá ajudar os colegas com mais dificuldades.			
17	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
16	Nível Elementar em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 1 matéria,		
15	Nível Elementar em 4 matérias e Nível Introdução em 2 matérias.		

14	Nível Elementar em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 2 matérias.		
O aluno para alcançar o patamar do Bom deverá ser: Assíduo e pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários; deverá participar, sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor; deverá ser responsável pelas suas aprendizagens, demonstrando, muitas vezes, iniciativa e autonomia no desenvolvimento das tarefas de aprendizagem.			
13	Nível Elementar em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 2 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
12	Nível Elementar em 3 matérias e Nível Introdução em 3 matérias.		
11	Nível Elementar em 3 matérias e Nível Introdução em 3 matérias.	Em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	
10	Nível Elementar em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 3 matérias.		
O aluno para alcançar o patamar do Suficiente deverá ser: Pontual; respeitador das regras, dos colegas, do professor e dos funcionários, e deverá participar, quase sempre, de forma ativa nas atividades letivas, cooperando com os colegas e professor.			
9	Nível Elementar em 2 matérias Nível Introdução em 4 matérias.	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.	
8	Nível Introdução em 6 matérias.		
7	Nível Introdução em 5 matérias.		
6	Nível Introdução em 4 matérias.	Em 2 testes do FitEscola.	

5	Nível Introdução em 3 matérias.		O aluno não demonstra saber todos os conteúdos abordados.
4	Nível Introdução em 2 matérias.		
3	Nível Introdução em 1 matéria.		
2	Nível Introdução em 1 matéria.	Em 1 teste do FitEscola.	
1	Nível Introdução em 1 matéria.	Não está dentro da zona saudável de aptidão física em nenhum teste do FitEscola. .	

Convenção:

Considera-se que o aluno alcança **Nível INTRODUÇÃO** na **Dança** do 12º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 3 Danças: Merengue, Marrabenta/I e RQ/I.

Considera-se que o aluno alcança **Nível ELEMENTAR** na **Dança** do 12º ano, quando o aluno realiza em conformidade as 5 Danças: Merengue, Marrabenta/E, RQ/E, Chá-chá-chá e Rock.