

11º Ano**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: Nível Introdução em 1 matéria e de Nível Elementar em 5 matérias.	Está dentro da zona saudável de aptidão física para a sua idade e sexo:	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
19	Nível Introdução em 1 matéria, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 4 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 3 testes de aptidão muscular.	
18	Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias.		
17	Nível Introdução em 2 matérias e Nível Elementar em 4 matérias.		
16	Nível Introdução em 2 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 3 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular.	
15	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias.		
14	Nível Introdução em 3 matérias e Nível Elementar em 3 matérias.	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e num outro teste de aptidão muscular.	

13	Nível Introdução em 3 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 2 matérias.		
12	Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias.		
11	Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias.		
10	Nível Introdução em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Elementar em 1 matéria.	Em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	
9	Nível Introdução em 6 matérias.		
8	Nível Introdução em 5 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.	
7	Nível Introdução em 4 matérias.		
6	Nível Introdução em 4 matérias.		
5	Nível Introdução em 3 matérias.	Em 2 testes do FitEscola.	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.	Em nenhum teste do FitEscola.	