

--	--	--	--

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 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
	Das 6 matérias selecionadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de:	O aluno está dentro da zona saudável de aptidão física:	
20	Nível Elementar em todas elas.		
19	Nível Elementar em 5 matérias e Quase Elementar em 1 matéria.	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.
18	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.		
17	Nível Elementar em 5 matérias e Nível Introdução em 1 matéria.		
16	Nível Elementar em 4 matérias, Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 1 matéria,	No teste de aptidão aeróbia, no teste de força abdominal e em mais 2 testes de aptidão muscular.	
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.		

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 não demonstra saber 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.		
10	Nível Elementar em 2 matérias, de Nível Quase Elementar em 1 matéria e Nível Introdução em 3 matérias.	Em dois testes de aptidão muscular e um de aptidão aeróbia.	
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.		
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.	
---	--------------------------------	--	--