

DOMÍNIOS	MÓDULOS (APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - COMPETÊNCIAS, CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)	PONDERAÇÃO DOS DOMÍNIOS (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Desportos Coletivos I (1º ano 10.º ANO) Desportos Coletivos II (2º ano 11.º ANO) Desportos Coletivos III (3º ano 12.º ANO) SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>Ginástica I Ginástica de aparelhos (1º ano 10.º ANO) Ginástica II Ginástica de aparelhos (2º ano 11.º ANO) Ginástica III Ginástica Acrobática (3º ano 12.º ANO) SUBÁREA GINÁSTICA: Compõe e realiza da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Atletismo I (1º ano 10.º Ano) SUBÁREA ATLETISMO: Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>Badminton I (2º ano 11.º ANO) SUBÁREA RAQUETES: Realiza com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos jogos de raquetes garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Atividades de exploração da natureza (3º ano 12.º ANO) OUTRAS SUBÁREAS: Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Dança I (1º ano 10.º ANO) Dança II (2º ano 11.º ANO) Dança III (3º ano 12.º ANO) SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: Interpreta, nas atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	60%	<p>*Observações informais e listas de verificação</p> <p>*Questões-aula</p> <p>*Resolução de problemas</p> <p>*Registos do professor em documento próprio</p> <p>*Jogos e desafios</p> <p>*Atividades práticas</p>	B, C, D, E, F, G, H, I e J
CONHECIMENTOS	<p>Atividade Física Contexto Saúde I (1º ano 10.º ANO) Atividade Física Contexto Saúde II (2º ano 11.º ANO) Atividade Física Contexto Saúde III (3º ano 12.º ANO)</p>	25%	<p>*Realização de trabalhos de grupo escritos (produção de textos) e respetiva apresentação oral</p> <p>*Relatórios</p> <p>*Teste sumativo</p>	A, B, C, D, E, F, G e I
APTIDÃO FÍSICA	<p>Desenvolve as capacidades motoras condicionais e coordenativas. Evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e género. (Comum aos 3 anos)</p>	15%	<p>*Bateria de testes Fitescola</p> <p>*Registos do professor em documento próprio</p>	F, G e J

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA PARCIAL)	
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	
DOMÍNIOS	
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS
50%	50%

No **Domínio dos Conhecimentos**, o aluno tem de realizar teste sumativo, trabalho individual e trabalho de grupo com ponderações diferentes:

Teste – 20%

Trabalho Individual – 10%

Trabalho de grupo – 20%

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL)	
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	
DOMÍNIOS	
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS
20%	80%

No **Domínio dos Conhecimentos**, o aluno tem de realizar teste sumativo, trabalho individual e trabalho de grupo com ponderações diferentes:

Teste – 30%

Trabalho de grupo – 20%

Trabalho individual – 30%

Grupo de Educação Física

Aprovado: CP 08/09/2023