

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><b>Desportos Coletivos I</b> (1.º ano   10.º ANO)  <b>Desportos Coletivos II</b> (2.º ano   11.º ANO)  <b>Desportos Coletivos III</b> (3.º ano   12.º ANO)            SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:            Coopera 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><b>Ginástica I</b> Ginástica de aparelhos (1.º ano   10.º ANO)  <b>Ginástica II</b> Ginástica de aparelhos (2.º ano   11.º ANO)  <b>Ginástica III</b> Ginástica Acrobática (3.º 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><b>Atletismo I</b> (1.º 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><b>Badminton I</b> (2.º 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><b>Atividades de exploração da natureza</b> (3.º 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><b>Dança I</b> (1.º ano   10.º ANO)  <b>Dança II</b> (2.º ano   11.º ANO)  <b>Dança III</b> (3.º 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><b>Atividade Física Contexto Saúde I</b> (1.º ano   10.º ANO)  <b>Atividade Física Contexto Saúde II</b> (2.º ano   11.º ANO)  <b>Atividade Física Contexto Saúde III</b> (3.º 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

<b>ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA PARCIAL)</b>		
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES		
DOMÍNIOS		
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS	DOMÍNIO DE APTIDÃO FÍSICA
50%	40%	10%

No **Domínio das Atividades Físicas**, as avaliações vão incidir sobre:

JDC – 55%

Ginástica - 20%

Raquetas – 15%

Dança - 10%

\*no 3º ano a modalidade das raquetas é substituído pela Atividade de Exploração da Natureza

No **Domínio dos Conhecimentos**,

Teste – 40%

Trabalho Individual – 20%

Trabalho de grupo – 30%

Atividades Físicas - 10%

No **Domínio da Aptidão Física**

Testes Fit Escola – 100%

<b>ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL)</b>	
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	
DOMÍNIOS	
DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS	DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS
40%	60%

No **Domínio das Atividades Físicas**, as avaliações vão incidir sobre:

Apoio à organização - 50%

Arbitragem – 50%

No **Domínio dos Conhecimentos**,

Teste – 50%

Trabalho de grupo – 30%

Trabalho individual – 20%

**Grupo de Educação Física**

Aprovado: CP 13/09/2024

