

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida. Cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades Físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoce; violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva. Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo a partir do feedback do professor.					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		O aluno desenvolve as competências para o 12º Ano de nível de introdução em 3 matérias e de nível elementar em 3 matérias.	<b>Subdomínios obrigatórios (4 matérias)</b> <b>Subárea dos jogos desportivos coletivos (2 matérias)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. <b>Subárea da ginástica e atletismo (uma matéria)</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da ginástica (acrobática, solo ou aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação de destrezas. Realizar e analisar provas combinadas no atletismo, saltos, corridas, lançamentos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p>COMUNICAÇÃO</p> <p>15%</p>	<p>Âptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p><b>Subárea das atividades rítmicas expressivas (uma matéria)</b> Apreciar, compor e realizar, nas atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p><b>Subdomínios de opção (2 matérias)</b> <b>Subárea raquetas e outras (2 matérias)</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de raquetas (badminton e ténis de mesa), 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>Outras</b> Realizar percursos (orientação) elementares utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Analisar factos e situações da atividade física, identificando os seus elementos ou dados. Emitir opiniões fundamentadas em factos ou dados de natureza disciplinar e interdisciplinar. Compreender e explicar a tomada de decisões, aplicar a ação mais correta para a concretização do objetivo. Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos colegas com interesse e objetividade.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
---	-------------------------------	--	---	---	---

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<p><b>Relacionamento Interpessoal ACPA (E, F, G, J)</b></p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p>RELACIONAMENTO</p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
--	----------------------------------	-----------------------	--	---	---

A - Linguagens e textos | B - Informação e comunicação | C - Raciocínio e resolução de problemas | D - Pensamento crítico e pensamento criativo | E - Relacionamento interpessoal | F - Desenvolvimento pessoal e autonomia | G - Bem-estar, saúde e ambiente | H - Sensibilidade estética e artística | I - Saber científico, técnico e tecnológico | J - Consciência e domínio do corpo  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos