

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES**
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO ENSINO SECUNDÁRIO (80/20)**

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS			
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			ATITUDES
DOMÍNIOS ¹			
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
10%	60%	10%	20%

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL DA REALIZAÇÃO PRÁTICA DA AULA)

Para os alunos com Atestado Médico ou incapacidade prolongada de realização prática da aula, aplicam-se os mesmos critérios que para os demais. A única diferença está na forma de avaliação aplicada que se centrará em **instrumentos de avaliação diferenciados** (ex.º relatórios de aula, solicitação de elaboração de trabalhos sobre diferentes temas, avaliação oral e escrita).

VALORES	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO AVALIAÇÃO QUALITATIVA	SIGLA
0 a 4	Mau	Mau
5 – 6	Medíocre menos	Med -
7 – 8	Medíocre	Med
9	Medíocre mais	Med +
10	Suficiente menos	S -
11 – 12	Suficiente	S
13	Suficiente mais	S +
14	Bom menos	B -
15 – 16	Bom	B
17	Bom mais	B +
18-20	Muito Bom	M B

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
---	-----------------------------	---------------------------	---

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10 %	Plataforma FITescola	E; G; J
-------------------------------	-------------	-----------------------------	----------------

Na área da Aptidão Física, definiu-se como essencial o trabalho de elevação e/ou manutenção de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e sexo, ter aptidão aeróbia e aptidão muscular em valores inscritos na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF), de acordo com o programa FITescola®.

IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m
1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %

O aluno deve ficar capaz de:
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.
 Consulte o site da Plataforma FITescola® (<http://fitescola.dge.mec.pt>) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				
VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	10.º	11.º	12.º
0 a 4	Mau	Não realiza o teste ou não tenta realizar.		
5 – 6	Medíocre menos	Não atinge a ZSAF.		
7 – 8	Medíocre			
9	Medíocre mais			
10	Suficiente menos			
11 – 12	Suficiente			
13	Suficiente mais	Atinge a ZSAF.		
14	Bom menos			
15 – 16	Bom			
17	Bom mais			
18-20	Muito Bom			

(Capacidades Motoras a desenvolver no ENSINO SECUNDÁRIO)

RESISTÊNCIA

1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:
 - 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:
 - 2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
 - 2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

VELOCIDADE

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>FLEXIBILIDADE</p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>DESTREZA GERAL</p> <p>5. O <i>aluno</i> realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
---	-----------------------------	---------------------------	---

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	60%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	A, B, C, D, E; F, H, I, G; J
------------------------------------	-----	---	-------------------------------------

Na área das Atividades Físicas, a **demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E)**. Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo capacidades, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho.

- «**Introdução**», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);
- «**Elementar**», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível introdutório (I); c) Nível elementar (E).

EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				
VALORES	AVALIAÇÃO QUALITATIVA	10.º	11.º	12.º
0 a 4	Mau	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.		
5 – 6	Medíocre menos	4 I	5 I	6 I
7 – 8	Medíocre	5 I	6 I	5 I 1 E
9	Medíocre mais	6 I	5 I 1 E	4 I 2 E
10	Suficiente menos	5 I 1 E	4 I 2 E	3 I 3 E
11 – 12	Suficiente	4 I 2 E	3 I 3 E	2 I 4 E
13	Suficiente mais			
14	Bom menos	3 I 3 E	2 I 4 E	1 I 5 E
15 – 16	Bom			
17	Bom mais			
18-20	Muito Bom	2 I 4 E	1 I 5 E	6 E

10.º ANO

O 10.º ano tem, predominantemente, um **carácter de revisão das matérias desenvolvidas ao longo dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico**, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem matérias alternativas, ou ainda recuperem áreas em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes.

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições:

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3. Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) 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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) 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, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis 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>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>11.º ANO No 11.º ano, tal como posteriormente no 12.º ano, permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver-se, garantindo-se a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo caracterizadoras desta proposta curricular, garantindo à saída da escolaridade obrigatória um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável.</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições:</p> <p>1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>matéria.</p> <p>3. Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.</p> <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) 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.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) 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, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins</p> <p>SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis 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>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>12.º ANO No 12.º ano, dando continuidade ao definido para o 11.º ano, permite-se a opção dos alunos - em cada turma - pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular. O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<p>com as seguintes condições:</p> <ol style="list-style-type: none"> O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares. <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) 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.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) 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, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) No 12.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados.</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.</p> <p>SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis 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>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido.	10%	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
<p>10.º Ano</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interesternais, manobra de Heimlich). <p>11.º Ano</p> <p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; 			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
<ul style="list-style-type: none"> Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>12.ºAno</p> <p>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 em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) VS espírito desportivo; Corrupção vs. Verdade desportiva. 			

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Descritores do perfil do aluno ²
ATITUDES		20 %	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores por que se deve pautar a cultura de escola, a seguir enunciados.				
Responsabilidade e integridade	Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.		4%	
Excelência e exigência	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.		4%	
Curiosidade, reflexão e inovação	Querer aprender mais; desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo; procurar novas soluções e aplicações.		4%	
Cidadania e participação	Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica; ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor.		4%	
Liberdade	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.		4%	
As Atitudes devem estar alocadas aos domínios dos Conhecimentos e Capacidades.				

¹ Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

² ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

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.