Perfil do Aluno
10.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th>Descritores de desempenho</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="4">Respeitador da diferença
(A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador
(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador
(transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I. J)

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)</td><td rowspan="4">100%</td><td>Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).</td></tr>
<tr><td>Área da Aptidão Física</td><td>Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).
Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre na ZSAF (zona saudável da Aptidão Física), em pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia - Vaivém;
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I, E ou A, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - os objetivos</td><td>Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho
<table>
<tr><th colspan="2">Níveis de Avaliação
Quantitativo</th><th>Níveis de Avaliação
Qualitativo</th></tr>
<tr><td colspan="2">1 – 7 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.</td><td>Muito Insuficiente</td></tr>
<tr><td colspan="2">8 – 9 valores
5I</td><td>Insuficiente</td></tr>
<tr><td colspan="2">10 – 13 valores (a)
5I + 1E</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td>14 – 16 valores (b)
4I + 2E</td><td>14-17 valores (a)
4I + 2E +VV AZASF</td><td>Bom</td></tr>
<tr><td colspan="2">18 – 20 valores (b)
2I + 3E + 1A + VV AZSAF</td><td>Muito Bom</td></tr>
<tr><td colspan="3">CLASSIFICAÇÃO FINAL
Considera-se para a classificação final da disciplina o apuramento do intervalo de classificação da Área das Atividades Físicas e de acordo com esse intervalo, soma-se a classificação da Área da Aptidão Física e a classificação da Área dos Conhecimentos.</td></tr>
</table>
Descritores de Desempenho por Área
Aprendizagens Essenciais
O 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades.</td></tr>
</table>

programáticos para o 10º ano de escolaridade , o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.			Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes. Interessa, portanto, consolidar e completar a formação diversificada do Ensino Básico, facilitando a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, oferecendo mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias em que os alunos tenham revelado mais dificuldade na avaliação inicial. As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais; 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; 4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações; 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança; 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. **Avaliação da Área das Atividades Físicas:** **Subáreas | Matérias** O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em CINCO matérias e de nível ELEMENTAR NUMA matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: **2 matérias** – Escolhe 2: Jogos Desportivos Coletivos - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol. **1 matéria** - Ginástica - Solo + Aparelhos. **1 matéria** - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança + Dança Social + Dança Tradicional. **2 matérias** – Escolhe 2: Atletismo - Saltos + Corridas + Lançamentos; Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa; Outras - Desportos de Combate - Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza - Orientação; e/ou Jogos Tradicionais Populares. **Nota** - Para os níveis Introdução em 5 matérias e nível Elementar numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada 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

Avaliação da Área dos Conhecimentos:
Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na **Área dos Conhecimentos**, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Avaliação da Área da Aptidão Física – Programa FITescola® :
A avaliação na **Área da Aptidão Física** é realizada através dos seguintes testes:
- Aptidão Aeróbia – Vaivém (para o [18-20] da área das AF o aluno tem de se situar obrigatoriamente no Perfil Atlético - AZSAF).
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na **Área da Aptidão Física**, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Quadro de Avaliação/Ponderações

<table>
<tr><th colspan="2">Área das Atividades Físicas</th><th colspan="2">Área da Aptidão Física</th><th colspan="2">Área dos Conhecimentos</th></tr>
<tr><td>1-4 valores (v)</td><td>Não cumpre nenhum dos critérios seguintes (1 valor)</td><td>Está fora da ZSAF em todos os testes
+ 0 valores</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 4 testes
+ 0,5 valores</td><td>0-4 valores
+ 0 valores</td><td>7 – 9 valores
+ o,5 valores</td></tr>
<tr><td rowspan="2">5-9 valores</td><td rowspan="2">5I
(5 valores)</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 5 testes
+ 1 valor</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 6 testes
+ 1,5 valores</td><td>10 – 13 valores
+ 1 valor</td><td>14 – 17
+ 1,5 valores</td></tr>
<tr><td colspan="2">Está na ZSAF na aplicação de 7 testes
+ 2 valores</td><td colspan="2">18 – 20 valores
+ 2 valores</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Área das Atividades Físicas</th><th>Área da Aptidão Física</th><th>Área de Conhecimentos</th></tr>
<tr><td>10 – 13 valores (a)</td><td>5 I + 1 E
(10 valores)</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 4 testes
+ 0 valores</td><td>10 – 13 valores
+ 0 valores</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14 – 16 valores (b)

14 – 17 valores (a)</td><td>4 I + 2 E
(14 valores)</td><td rowspan="2">Está na ZSAF em pelo menos 6 testes
+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)</td><td rowspan="2">14 – 17
+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)</td></tr>
<tr><td>4 I + 2 E + VV AZSAF
(14 valores)</td></tr>
<tr><td>18 – 20 valores (b)</td><td>2 I + 3 E + 1 A+ VV AZSAF
(18 valores)</td><td>Está na ZSAF na aplicação de 7 testes
+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)</td><td>18 – 20 valores
+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)</td></tr>
</table>

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais*. *Articulação com o perfil dos alunos – 10.º ano de Escolaridade*. | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*.
(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A -** Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C-**Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F-** Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I-** Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Perfil do Aluno
11.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th>Descritores de desempenho</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="3">Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)

Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)

Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</td><td rowspan="3">100%</td><td>Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).</td></tr>
<tr><td>Área da Aptidão Física</td><td>Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).

Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre na ZSAF (zona saudável da Aptidão Física), em pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia - Vaivém;
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I, E ou A, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta as APRENDIZAGENS</td><td>Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho
<table>
<tr><th>Níveis de Avaliação
Quantitativo</th><th>Níveis de Avaliação
Qualitativo</th></tr>
<tr><td>1 – 7 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.</td><td>Muito Insuficiente</td></tr>
<tr><td>8 – 9 valores
6I</td><td>Insuficiente</td></tr>
<tr><td>10 – 13 valores (a)
4I + 2E</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td>14 – 16 valores (b)
3I + 3E

14 – 17 valores (a)
3I + 3E+ VV AZSAF</td><td>Bom</td></tr>
<tr><td>18 – 20 valores (b)
4E + 2A+ VV AZSAF</td><td>Muito Bom</td></tr>
<tr><td colspan="2">CLASSIFICAÇÃO FINAL
Considera-se para a classificação final da disciplina o apuramento do intervalo de classificação da Área das Atividades Físicas e de acordo com esse intervalo, soma-se a classificação da Área da Aptidão Física e a classificação da Área dos Conhecimentos.</td></tr>
</table>
Descritores de Desempenho por Área
Aprendizagens Essenciais

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. Enquanto o 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino</td></tr>
</table>

ESSENCIAIS - objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade , o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		Básico, no 11.º ano o regime de opções, respeitando as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular, concorre para que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, garantam um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável. As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais; 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; 4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: o fenómeno da industrialização; o urbanismo; a poluição; 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança; 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. **Avaliação da Área das Atividades Físicas:** **Subáreas | Matérias** O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em QUATRO matérias e de nível ELEMENTAR DUAS matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: **2 matérias** – Escolhe 2: Jogos Desportivos Coletivos (Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibo, Corfebol. **1 matéria** – Escolhe 1: Ginástica Acrobática ou Atletismo - Saltos + Corridas + Lançamentos. **1 matéria** - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança + Dança Social. **2 matéria** – Escolhe 2: Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa e Outras - Desportos de Combate – Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza - Orientação; e/ou Jogos Tradicionais Populares. **Nota** - Para os níveis Introdução em 4 matérias e nível Elementar em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: **1** – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada 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. **Avaliação da Área dos Conhecimentos:** Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na **Área dos Conhecimentos**, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Avaliação da Área da Aptidão Física – Programa FITescola® :
A avaliação na **Área da Aptidão Física** é realizada atarvés dos seguintes testes:
- Aptidão Aeróbia – Vaivém (para o [18-20] das área das AF o aluno tem de se situar obrigatoriamente no Perfil Atlético - AZSAF).
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na **Área da Aptidão Física**, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Quadro de Avaliação/Ponderações

<table>
<tr><th colspan="2">Área das Atividades Físicas</th><th colspan="2">Área da Aptidão Física</th><th colspan="2">Área dos Conhecimentos</th></tr>
<tr><td>1-4 valores (v)</td><td>Não cumpre nenhum dos critérios seguintes
(1 valor)</td><td>Está fora da ZSAF em todos os testes
+ 0 valores</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 4 testes
+ 0,5 valores</td><td>0-4 valores
+ 0 valores</td><td>7 – 9 valores
+ o,5 valores</td></tr>
<tr><td rowspan="2">5-9 valores</td><td rowspan="2">6I
(5 valores)</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 5 testes
+ 1 valor</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 6 testes
+ 1,5 valores</td><td>10 – 13 valores
+ 1 valor</td><td>14 – 17
+ 1,5 valores</td></tr>
<tr><td colspan="2">Está na ZSAF na aplicação de 7 testes
+ 2 valores</td><td colspan="2">18 – 20 valores
+ 2 valores</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">Área das Atividades Físicas</th><th>Área da Aptidão Física</th><th>Área de Conhecimentos</th></tr>
<tr><td>10 – 13 valores (a)</td><td>4I + 2E
(10 valores)</td><td>Está na ZSAF em pelo menos 4 testes
+ 0 valores</td><td>10 – 13 valores
+ 0 valores</td></tr>
<tr><td rowspan="2">14 – 16 valores (b)

14 – 17 valores (a)</td><td>3I + 3E
(14 valores)</td><td rowspan="2">Está na ZSAF em pelo menos 6 testes
+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)</td><td rowspan="2">14 – 17
+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)</td></tr>
<tr><td>3I + 3E + VV AZSAF
(14 valores)</td></tr>
<tr><td>18 – 20 valores (b)</td><td>4E + 2A
(18 valores)</td><td>Está na ZSAF na aplicação de 7 testes
+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)</td><td>18 – 20 valores
+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)</td></tr>
</table>

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 11º ano de Escolaridade* | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*.
(*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos**: A -** Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F-** Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I-** Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo..

Perfil do Aluno

12.º Ano

<table>
<tr><th>Domínios</th><th>Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)</th><th>Ponderação</th><th>Descritores de desempenho</th></tr>
<tr><td>Área dos Conhecimentos</td><td rowspan="3">Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado
(A, B, G, I, J)

Criativo /Expressivo
(A, C, D, J)

Crítico/Analítico
(A, B, C, D, G)

Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador
(A, B, C, D, F, H, I, j)

Respeitador da diferença
(A, B, E, F, H)

Questionador e Comunicador
(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Autoavaliador/ Heteroavaliador
(transversal às áreas)

Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I. J)</td><td rowspan="3">100%</td><td>Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na Área dos Conhecimentos, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).</td></tr>
<tr><td>Área da Aptidão Física</td><td>Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na Área da Aptidão Física, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).

Considera-se Apto na Área da Aptidão Física, o aluno que se encontre ZSAF, m pelo menos, nos seguintes testes:
1 Aptidão Aeróbia – Vaivém (18-29 AZSAF).
3 Aptidão Muscular – Abdominais + 2 melhores do aluno.
Nota – nos 2 testes melhores do aluno considera-se apenas um dos testes de flexibilidade.</td></tr>
<tr><td>Área das Atividades Físicas

Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:

- Introdução (I)
- Elementar (E
- Avançado (A)

Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I, E ou A, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis,</td><td>Área das Atividades Físicas
Avaliação | Competências de Desempenho
<table>
<tr><th>Níveis de Avaliação
Quantitativo</th><th>Níveis de Avaliação
Qualitativo</th></tr>
<tr><td>1 – 7 valores
Não cumpre nenhum dos critérios dos níveis seguintes.</td><td>Muito Insuficiente</td></tr>
<tr><td>8 – 9 valores
6I</td><td>Insuficiente</td></tr>
<tr><td>10 – 13 valores (a)
3I + 3E</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td>14 – 16 valores (b)
2I + 3E + 1A

14 – 17 valores (a)
2I + 3E + 1A + VV AZSAF</td><td>Bom</td></tr>
<tr><td>18 – 20 valores (b)
4E + 2A + VV AZSAF</td><td>Muito Bom</td></tr>
<tr><td colspan="2">CLASSIFICAÇÃO FINAL
Considera-se para a classificação final da disciplina o apuramento do intervalo de classificação da Área das Atividades Físicas e de acordo com esse intervalo, soma-se a classificação da Área da Aptidão Física e a classificação da Área dos Conhecimentos.</td></tr>
</table>
Descritores de Desempenho por Área
Aprendizagens Essenciais</td></tr>
</table>

tendo em conta as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS - objetivos programáticos para o 12º ano de escolaridade , o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Curricular da disciplina.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 12 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável. As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais; 2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; 3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral; 4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: o fenómeno da industrialização; o urbanismo; a poluição; 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança; 6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; 7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. **Avaliação da Área das Atividades Físicas:** **Subáreas | Matérias** O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível **INTRODUÇÃO em TRÊS matérias e de nível ELEMENTAR TRÊS matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: **Escolhe: 2 matérias** - Jogos Desportivos Coletivos (Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol**). **Escolhe: 1 matéria** - Ginástica (Acrobática) ou Atletismo (Saltos + Corridas). **Escolhe:1 matéria** - Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança. **Escolhe:2 matérias** - Raquetas (Badminton; Ténis de Mesa) e Outras (Desportos de Combate - Luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza – Orientação). **Nota** - Para os níveis Introdução em 3 matérias e nível Elementar em 3 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições: **1** – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. **2** – nas subáreas dos JDC e Raquetas, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. **3** - nas Outras poderá ser considerada 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. **Avaliação da Área dos Conhecimentos:**

Considera-se para a classificação final na disciplina, a média ponderada aferida na **Área dos Conhecimentos**, tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro da avaliação/ponderações).

Avaliação da Área da Aptidão Física – Programa FITescola® :
A avaliação na **Área da Aptidão Física** é realizada atarvés dos seguintes testes:
- Aptidão Aeróbia – Vaivém;
- Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).

Para a classificação final considera-se os resultados aferidos na **Área da Aptidão Física,** tendo em conta o intervalo (classificação) em que o aluno se encontra na Área das Atividades Físicas (quadro de avaliação/ponderações).

Quadro de Avaliação/Ponderações

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**		**Área dos Conhecimentos**	
1-4 valores (v)	Não cumpre nenhum dos critérios seguintes (1 valor)	Está fora da ZSAF em todos os testes **+ 0 valores**	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0,5 valores**	0-4 valores **+ 0 valores**	7 – 9 valores **+ o,5 valores**
5-9 valores	6I (5 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 5 testes **+ 1 valor**	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 1,5 valores**	10 – 13 valores **+ 1 valor**	14 – 17 **+ 1,5 valores**
		Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 2 valores**		18 – 20 valores **+ 2 valores**	

Área das Atividades Físicas		**Área da Aptidão Física**	**Área de Conhecimentos**
10 – 13 valores (a)	3I + 3E (10 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 4 testes **+ 0 valores**	10 – 13 valores **+ 0 valores**
14 – 16 valores (b)	2I + 4E (14 valores)	Está na ZSAF em pelo menos 6 testes **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**	14 – 17 **+ 0,75 valores (a) | 0,5 valores (b)**
14 – 17 valores (a)	2I + 4E + VV AZSAF (14 valores)		
18 – 20 valores (b)	4E + 2A + VV AZSAF (18 valores)	Está na ZSAF na aplicação de 7 testes **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**	18 – 20 valores **+ 1,5 valores (a) | 1 valor (b)**

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 12.º ano de Escolaridade*. | Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Secundário*. (*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A** - Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo**. E**-Relacionamento interpessoal**. F**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística**. I**- Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.