



DOMÍNIOS	%	SUB-DOMÍNIOS	INDICADORES DE DESEMPENHO	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	Descritores Operativos	PROCESSOS RECOLHA INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS	55 %	SUB-ÁREA A JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: (duas melhores 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.	A – Linguagens e textos	Utiliza diferentes linguagens e símbolos, aplicando-os em diferentes contextos de comunicação; Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão.	Avaliação diagnóstica, Formativa e Sumativa  Grelhas de Observação  Observação directa e registo de resultados
		SUB-ÁREA B GINÁSTICA, ATLETISMO (uma matéria)	Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	B – Informação e comunicação	Valida e mobiliza informação; Transforma a informação em conhecimento; Colabora em diferentes contextos comunicativos.	Realização de tarefas individuais e a pares.  Realização de tarefas em situação condicionada  Incentivar a pesquisa na Internet e de Bibliografia adequada à disciplina.
		SUB-ÁREA C ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)	Apreciar, compor e realizar, 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.	C – Raciocínio e resolução de problemas	Interpreta, planeia e conduz pesquisas; Gere projetos e toma decisões para resolver problemas; Constrói produtos e conhecimentos.	Visionamento de vídeos promotores dos vários conteúdos da disciplina  Aplicação da bateria de testes FitEscola
		SUBÁREA D RAQUETES E OUTRAS (DUAS MATÉRIAS)	Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente; Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.	D – Pensamento crítico e pensamento criativo	Pensa, observa, analisa e argumenta.	Testes / Fichas de avaliação  Questões de aula  Fichas de trabalho  Relatórios  Trabalhos de grupo / Individuais  Trabalho Projecto  DACs
CAPACIDADES FÍSICAS	25 %	Capacidades: Motoras Condicionais Coordenativa	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 Enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	E – Relacionamento interpessoal	Coopera, partilha e colabora; Trabalha em equipa; interage com tolerância, empatia e responsabilidade	Grelhas de observação de aula: ✓ Responsabilidade ✓ Empenho ✓ Cooperação ✓ Autonomia ✓ Atitude crítica
CONHECIMENTOS	20 %	Aptidão física e Contextos de concretização	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.  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: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva.	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	Relaciona conhecimentos, emoções e comportamentos; Consolida e aprofunda competências; É responsável e autónomo.	
				G – Bem estar, Saúde e ambiente	Adota comportamentos que promovem a saúde, o bem estar e o respeito pelo ambiente; Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social.	
				H – Sensibilidade estética e artística	Reconhece, experimenta, aprecia e valoriza as diferentes manifestações culturais.	
				I – Saber científico e tecnológico	Compreende processos e fenómenos científicos e tecnológicos; trabalha com recurso a materiais equipamentos tecnológicos relacionando conhecimentos.	
				J – Consciência e domínio do corpo	Realiza atividades, domina a capacidade perceptivo-motora e tem consciência de si próprio a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral.	

Nota 1: as Atitudes serão avaliadas com instrumentos de avaliação (grelhas de registo), dentro de cada Domínio;

Nota 2: Os DACs serão avaliados nos domínios onde forem trabalhados.



LETIVO 2025 -2026

ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO ANO



EDUCAÇÃO FÍSICA

Perfil de Aprendizagem Específico – GRUPO 620 –

12.º ANO CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS

Nota 3: Relativamente à obtenção da classificação no domínio dois, todas as avaliações parcelares contarão para a classificação final do período visado, ou seja, a classificação final obtida no primeiro período entrará para a média aritmética do segundo período. No terceiro período será feita a média aritmética das classificações finais obtidas no primeiro, segundo e terceiro período.

Nota 4: Relativamente à obtenção da classificação no domínio três, todas as avaliações parcelares contarão para a classificação final de cada período, desde o início do ano letivo, até ao momento em que se irá realizar a avaliação.

Aprovado em conselho pedagógico de setembro de 2025.