

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), seqüências 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 os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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 actividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	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

EDUCAÇÃO FÍSICA

11.º ANO CURSOS CIENTÍFICO – HUMANÍSTICOS

ESCOLA SECUNDÁRIA GAGO COUTINHO ANO

Perfil de Aprendizagem Específico – GRUPO 620 –



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 29 setembro de 2025.