I - Conhecimento e capacidades (90 % da avaliação final)

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
Atividade Física 50%	**NATAÇÃO Nível Elementar** -Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias. -Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal. -Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade. -Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc. -Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação. - Executa 2x25m na técnica alternada de crol (livres). - Executa 2x25m na técnica alternada de Costas.
	ATLETISMO Nível Introdutório - Efetua exercícios de **técnica de corrida** de forma coordenada e com ritmo. - Efetua corrida de Resistência (20/30 minutos). - Efetua uma **corrida de estafetas** de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. - Efetua uma **corrida de barreiras**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. - Lança o **peso** de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. - Executa o **triplo salto** com corrida de balanço de dez a quinze passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente e com ritmo o encadeamento dos apoios - 1º pé-coxinho, 2ºº Passo, 3º salto, com queda a dois pés na caixa de saltos. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações e revela desportivismo. Cumpre as regras de segurança

VOLEIBOL – Nível Introdutório

-O aluno:
1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol:
a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:
4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.

4.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada

---

FUTEBOL/Futsal – Nível Introdutório

1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4/7x7 (num espaço amplo), com guarda-redes:

	1. 1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, é) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. 2. 1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 3. 1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 4. 1.4 Passa a um companheiro desmarcado. 5. 1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 6. 1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 7. 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido. 8. 1.8 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento
	Ginástica Acrobática – Nível Introdutório - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar. -A par ou grupo, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, Afundo, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. -O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. -Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. - Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: - Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Aptidão Física 30%	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 3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos 3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia. FLEXIBILIDADE 4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): 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). DESTREZA GERAL 5. O aluno 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.

Conhecimentos 10%	**Testes e/ou Trabalhos de investigação** - Realiza teste escritos de acordo com as unidades didáticas lecionadas, revelando conhecimentos. - Realiza trabalhos de investigação de acordo com os temas selecionados, revelando domínio do tema na parte escrita e oral. - Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE). - Actividade Física Regular/Desporto e benefícios fisiológicos, psicológicos, ambientais e sociais.
Atitudes e Valores 10%	

Domínios e subdomínios	O aluno deve ser capaz de:
Comportamento - 3%	Respeitar e cumprir as regras de conduta, como saber estar, ouvir e falar. Cooperar com os colegas e professores na realização das atividades.
Participação - 4%	Executar as tarefas propostas de forma autónoma e séria. Revelar perseverança na realização do trabalho e do estudo, assim como na superação das dificuldades. Revelar curiosidade e espírito crítico em relação ao mundo que o rodeia.
Responsabilidade - 3%	Cumprir as tarefas escolares, em tempo útil, na sala de aula e em casa. Trazer o material necessário e ser pontual. Cuidar dos espaços e materiais.