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

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
Atividade Física 50%	**Act. Rítmicas Expressivas (Dança –Introdução)** Danças Latino-Americanas/não progressivas: - Princípios básicos de condução; Rumba quadrada; CHA-CHA-CHA; Rock. Danças Sociais Modernas/Progressivas: - Princípios básicos de condução; Valsa Lenta; Foxtrot Social; Tango. O aluno aprecia, compõe e realiza 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. Fixa e aperfeiçoa os fundamentos técnicos e coreográficos. Avalia os exercícios na situação de esquema conjunto e individual. Desenvolve o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.
	Basquetebol (nível elementar) - Fintas; - Passe e Receção; - Enquadramento ofensivo e defensivo; - Lançamentos; - Drible; - Mudanças de direção; - Passe e corte; - Ressalto ofensivo e defensivo; - Posição básica defensiva e ofensiva; - Deslizamento; - Sobremarcação; - Bloqueio direto e indireto; - Desfazer bloqueio; - Aproveitamento do bloqueio; - Bloqueio defensivo; - Defesa do Bloqueio;

	- Jogo 3x3 e 5x5. **Andebol (nível introdução)** - Remate com abertura de ângulo; - Remate em basculação; - Remate em queda; - Remate de anca; - Remate por baixo; - Penetrações sucessivas; - Cruzamentos; - Bloqueios; - Entradas; - Fintas, - Deslocamentos ofensivos; - Deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); - Troca de adversários; - Deslizamento (troca de posições); - Bloco; - Jogo 5x5 e 7x7.
Atividade Física 50%	**Ginástica Acrobática (nível elementar)** Em situação de exercícios de pares: - Prancha facial sobre os pés do base; - Monte sobre as coxas do base, na posição de joelhos - Monte sobre os ombros do base, na posição de pé. Em situação de exercício de trios: - Monte sobre as coxas do 1º base, apoiado pelos pés do 2º base; - Monte sobre as coxas do 1º base e apoio facial, invertido no solo, realizado pelo 2º base. Coreografia de pares (utilizar diversas direções e sentidos): - Afundos; Piruetas; Rolamentos; Passo-troca-passo; Saltos (ex. tesoura); Posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas; - Elementos técnicos de ginástica acrobática abordada no 7º ano e exercícios de pares do 9º e 10º ano; - Elementos técnicos de ginástica de solo. O aluno deve fixar e aperfeiçoar os fundamentos técnicos, acrobáticos e coreográficos. Avaliar e compor exercícios na situação de par e de trios. Desenvolver o sentido de ética e cooperação/êxito individual/grupo. Desenvolver a autonomia na organização, utilização e preservação do material.

	Promover a segurança da sua participação e dos colegas.
	Atletismo (Elementar) - 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 velocidade** de 40 m. - 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 recepções 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 e/ou salto comprimento** 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, aceita as regras
Atividade Física 50%	**Raquetas (Badminton - Elementar)** -Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; -Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. -Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: -Mantém uma **posição base;** **-Desloca-se** com oportunidade. **-Diferencia os tipos de pega** da raqueta; **-Coloca o volante ao alcance do companheiro,** executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: ***Clear, Lob, Short, Amorti e Remate.*** -Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. -Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa sequências de batimentos. -Em situação de jogo 1X1 a meio campo de Badminton, executa diferentes batimentos corretamente e deslocamentos em função do objetivo do jogo.
	Natação Introdução/ 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. - Executa 1x25m na pernada Mariposa - Executa 1x25m na técnica simultânea Mariposa - Executa 1x25m na pernada de Bruços - Executa 1x25m na técnica simultânea de Bruços.
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. - Lesões desportivas - Metodologia de treino, conceitos, princípios e treino específico (Resistência)

II – Atitudes (10% da avaliação final)

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.