

ESFB | CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Departamento	Línguas	Grupo de recrutamento	300
Ciclo / Curso	Curso Científico-Humanístico		
Disciplina(s)	Português	Ano(s) de escolaridade	10º, 11º e 12º

CRITÉRIOS GERAIS DA ESCOLA	DOMÍNIOS OU COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA		Ponderação por domínio	NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					Áreas de compe- tência do PASEO
				MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	MUITO INSUF.	
				5 90-100%	4 70-89%	3 50-69%	2 20-49%	1 0-19%	
				18-20	14-17	10-13	5-9	0-4	
				Sempre ou quase sempre	Na maior parte das vezes	Com alguma frequência	Poucas vezes	Nunca ou quase nunca	
Conhecimento e capacidades	1	Oralidade	15%	Compreensão - Interpreta textos orais de diversos géneros. - Sintetiza discursos escutados. - Avalia argumentos de intervenções orais. - Identifica marcas reveladoras das diferentes intenções comunicativas. Expressão - Planifica o texto, elaborando um plano de suporte com tópicos, argumentos e respetivos exemplos. - Produce textos adequados à situação de comunicação, com correção e propriedade lexical. - Exprime, com fundamentação, pontos de vistas suscitados por leituras diversas. - Faz exposições orais para apresentação de temas, opiniões e apreciações críticas. Utiliza adequadamente recursos verbais e não-verbais. - Participa construtivamente em debates em que se explicita e justifique pontos de vista e opiniões. - Avalia individualmente e/ou em grupo os discursos orais.					B C D I H G J
		Leitura	15%						

				comunicativa. • Clarifica temas, subtemas, ideias principais, pontos de vista. • Compreende a utilização de recursos expressivos. • Exprime, com fundamentação, pontos de vista solicitados por leituras diversas.	
	Educação Literária	10%		• Interpreta textos literários portugueses de diferentes autores e géneros, produzidos entre os séculos XII e XX. • Contextualiza textos literários portugueses em função de marcos históricos e culturais. • Compara textos de diferentes épocas em função de temas, ideias, valores e marcos históricos e culturais. • Relaciona características formais do texto poético com a construção do sentido. • Reconhece valores culturais, éticos e estéticos presentes nos textos. • Analisa o valor dos recursos expressivos para a construção de sentido do texto. • Expressa / debate, de forma fundamentada e sustentada, oralmente ou por escrito, pontos de vista suscitados pela leitura de textos e autores diferentes. • Desenvolve um projeto de leitura que revele pensamento crítico e criativo, a apresentar publicamente, em suportes variados.	
	Escrita	15%		• Escreve sínteses, exposições sobre um tema e apreciações críticas, respeitando as marcas de género. • Planifica o texto a escrever, após pesquisa e seleção de informação pertinente. • Redige com desenvoltura, consistência, adequação e correção os textos planificados, com domínio seguro de organização em parágrafos e dos mecanismos de coerência e de coesão textuais. • Edita os textos escritos, em diferentes suportes, após revisão, individual ou em grupo, tendo em conta a adequação, a propriedade vocabular e a correção linguística.	

		Gramática	10%		• Conhece a origem, a evolução e a distribuição geográfica do Português no mundo. • Reconhece processos fonológicos que ocorrem no Português (na evolução e no uso). • Analisa com segurança frases simples e complexas (identificação de constituintes e das respetivas funções sintáticas e classificação de orações). • Reconhece o valor semântico de palavras, considerando o respetivo étimo. • Explicita aspetos da lexicologia do Português (processos irregulares de formação de palavras). • Usa diferentes valores modais atendendo à situação comunicativa (epistémicos, deonticos e apreciativos). • Utiliza os processos de coesão textual (gramatical e lexical) e as modalidades de reprodução do discurso (incluindo discurso indireto livre). • Conhece a referência deíctica. • Relaciona situações de comunicação (grau de formalidade, relação hierárquica entre os participantes, modo oral ou escrito da interação), tendo em conta os diversos atos de fala. • Distingue frases com diferentes valores aspetuais (valor perfeitivo, imperfeitivo, situação genérica, habitual e iterativa).	
Resolução de problemas	2	Trabalho de projeto (DAC) / Projeto de leitura e/ou trabalho de pesquisa em grupo/ pares ou individual	5%		• Realiza tarefas de pesquisa de forma autónoma, utilizando fontes diversificadas (online, manuais, livros...), sem recorrer à IA. • Recolhe, seleciona, organiza, resume, trata e sintetiza a informação. • Reflete criticamente sobre o que ouve/lê e toma decisões com base nos argumentos que apresenta, concretizando as respostas através do raciocínio e da criatividade. • Articula e mobiliza conhecimentos, intra e interdisciplinares.	A B C D I
Comunicação	3	Comunicação (Produção e interação)	10%		• Utiliza uma expressão escrita e oral gramaticalmente correta, clara, fluente, estruturada e coerente. • Colabora em diferentes contextos comunicativos de forma adequada e segura.	A B
Responsabilidade, participação e autonomia	4	Responsabilidade, participação e autonomia	20%		• É assíduo e pontual. • Respeita compromissos e prazos (entrega de trabalhos/ tarefas, participação em atividades, comparências nas aulas no horário estabelecido...). • Respeita as regras do E@D e orientações (conduta, comunicação, relação interpessoal, direitos autorais).	E F

			- Mostra iniciativa, age de forma proativa na busca de informação/soluções sem necessidade de supervisão constante e é cooperante. - Reflete sobre o próprio desempenho, identificando pontos fortes e áreas de melhoria. - Organiza e acrescenta o seu portfólio/ caderno digital.	
--	--	--	---	--

Processos de recolha de informação	O/A professor/a, de entre estes elementos ou outros, considera os mais adequados em cada momento, destes ressalva-se que a Prova sumativa periódica terá uma ponderação de 30% na avaliação final do aluno, no período letivo; Questão-aula por domínio; Trabalho de projeto (DAC); Apresentação de trabalhos; Debates; Autoavaliação/ heteroavaliação e avaliação entre pares; Avaliação formativa; Portfólio/ caderno digital; Exercícios de interação/produção oral guiada/livre (apresentações orais de um tema, de leituras realizadas, diálogos em pares ou em grupo, dramatizações, entre outros); Projeto individual de leitura; listas de verificação.
------------------------------------	---

* O uso da inteligência artificial ou de qualquer outro recurso externo, como por exemplo a tradução automática, que auxilie na resolução dos testes ou na realização das tarefas/trabalhos solicitados será significativamente penalizado, sempre e quando a sua utilização não tenha sido autorizada previamente e de forma explícita por parte do professor.

A **classificação final da disciplina** é atribuída de acordo com a seguinte tabela:

1.º período	2.º período	3.º período
$C1 = A1$	$C2 = (A1 + A2) / 2$	$C3 = (A1 + A2 + A3) / 3$

No entanto, embora cada período tenha a mesma ponderação, no fim do terceiro período, pode e deve fazer-se a avaliação global final, sendo nesse momento analisado todo o percurso do aluno e ponderado o peso relativo de tudo o que realizou, fazendo-se, então, “um juízo globalizante” sobre o grau de desenvolvimento que atingiu, tomando como referência os objetivos previamente fixados.

ESFB | CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Departamento	Línguas	Grupo de recrutamento	330
Ciclo / Curso	Secundário		
Disciplina(s)	Inglês	Ano(s) de escolaridade	10º 11º 12º,

CRITÉRIOS GERAIS DA ESCOLA	DOMÍNIOS OU COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA		Ponderação por domínio		NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					Áreas de compe- tência do PASEO
					MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	MUITO INSUF.	
					18-20	14-17	10-13	5-9	0-4	
					Sempre ou quase sempre	Na maior parte das vezes	Com alguma frequência	Poucas vezes	Nunca ou quase nunca	
Conhecimento e capacidades	1	Interação e produção oral – IO / PO (QECR - A2.1.)	20%	80%	O aluno - Compreende discursos orais, de acordo com a finalidade comunicativa; - Interage, oralmente, com os outros adequando o discurso ao interlocutor e ao contexto; - Produz discursos orais, sobre os temas explorados e com diferentes finalidades; - Pronuncia, com correção, expressões, frases e textos; - Expressa opinião sobre os seus interesses; - Comunica eficazmente em contexto.					B C D I H G J
		Interação e produção escrita – IE / PE (QECR - A2.1.)	40%		- Identifica o contexto do discurso, a ideia global e informações simples; - Compreende textos simples e reconhece informação que lhe é familiar; - Identifica a ideia principal e a informação essencial; - Desenvolve a literacia, compreendendo textos de leitura extensiva com vocabulário familiar; - Preenche um formulário com informação pessoal e sobre de interesse pessoal; - Pede e dá informações sobre temáticas abordadas; - Escreve textos com correção e de forma simples, de natureza diversa, com finalidades diversificadas e temas familiares e sobre as áreas temáticas abordadas.					
		Compreensão auditiva e audiovisual – CAV (QECR - A2.2.)	10%		- Compreende os pontos essenciais de uma sequência falada que incida sobre assuntos correntes relacionados com os seus interesses, atividades do dia-a-dia, escola, entre outros; - Compreende os pontos principais de documentos áudio (visuais) sobre temas da atualidade ou do seu interesse, sempre que o débito da fala for lento e claro e predominar o vocabulário de alta frequência. - Reconhece/compreende/utiliza o vocabulário das áreas temáticas e situacionais abordadas;					
		Gramática e Vocabulário	10%		- Reconhece/compreende/aplica estruturas gramaticais elementares e adequadas à área temática e situacional; - Utiliza a literacia tecnológica para comunicar e aceder ao saber em contexto; - Utiliza instrumentos diversificados para pesquisar, organizar e apresentar a informação;					

					- Adota uma atitude crítica, refletida e responsável no uso de tecnologias, ambientes e serviços digitais. - Reconhece/compreende/utiliza o vocabulário das áreas temáticas e situacionais abordadas;	
Resolução de problemas	2	Estratégica	Com IO/PO		- Faz apresentações orais, individualmente ou em grupo, adequando a voz, o ritmo, a entoação, a postura; - Controla a ansiedade e demonstra uma atitude positiva e confiante na aprendizagem da língua; - Valoriza o uso da língua estrangeira como instrumento de comunicação dentro da aula, nomeadamente para solicitar esclarecimentos e ajuda e colaborar com os colegas na realização de tarefas e na resolução de problemas; - Reconhece a importância da competência estratégica no processo de aprendizagem da língua (motivação, contacto com a língua, planificação do trabalho, pesquisa de informação, assimilação e recuperação de conhecimentos e conceptualização); - Reconhece os erros como parte integrante do processo de aprendizagem, propondo formas de os superar e avaliando progressos e carências, próprios e alheios, na aquisição da língua; - Usa os seus conhecimentos prévios em língua materna e noutras línguas, a sua experiência pessoal, os indícios contextuais e as semelhanças lexicais e gramaticais para fazer previsões de sentido e comunicar de forma simples, recorrendo, quando necessário, a idiomas conhecidos, gestos, mímica e desenhos; - Utiliza diferentes estratégias e suportes técnicos nas fases de planificação e de realização de tarefas comunicativas de compreensão, interação e produção orais e escritas, avaliando a sua eficiência.	B C D I
Comunicação	3	Comunicação Intercultural	Com IE/PE		- (Re)conhece elementos constitutivos da sua própria cultura e da(s) cultura(s) de língua estrangeira; - Expressa informações e conhecimentos relativos à língua, à cultura e à sociedade dos países de expressão inglesa através de produtos e experiências verbais e não-verbais; - (Re)conhece factos, referências culturais, atitudes e comportamentos verbais e não-verbais próprios da língua estrangeira e relaciona com as suas próprias experiências.	A B
Responsabilidade, participação e autonomia	4	Responsabilidade, participação e autonomia	8% 8% 4%	20%	- É assíduo e pontual, é organizado(a); - Respeita compromissos e prazos (entrega de trabalhos, participação em atividades, comparências nas aulas no horário estabelecido); - Respeita regras do EaD (dispositivos de áudio e vídeo funcionais) e orientações (conduta, comunicação, relação interpessoal, direitos autorais); - Realiza as tarefas com rigor e seriedade; - Realiza os momentos formais de avaliação nas datas estabelecidas, ou reagenda antecipadamente, reforçando assim, a sua responsabilidade; - Mostra iniciativa, agindo de forma proativa na busca de informação/soluções; - Reflete sobre o seu próprio desempenho.	E F

Processos de recolha de informação	· Testes globalizantes (CAV + CE + IE/PE) · Tarefas semanais com caráter formativo e abrangentes aos vários domínios da língua estrangeira – caderno diário; fichas de trabalho; trabalhos escritos / orais (individuais e/ou em parceria); testes interativos; questões-aula. · Apresentações orais e/ou teste orais (IO/PO) · Grelhas de registo de observação (assiduidade e pontualidade; participação; atitudes; comportamento; envolvimento nas atividades propostas; realização das tarefas...) · Auto e heteroavaliação
------------------------------------	---

* O uso da inteligência artificial ou de qualquer outro recurso externo, que auxilie na resolução dos testes ou na realização das tarefas/trabalhos solicitados será significativamente penalizado, sempre e quando a sua utilização não tenha sido autorizada previamente e de forma explícita por parte do professor.

ESFB | CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Departamento	Ciências Sociais e Humanas	Grupo de recrutamento	410
Ciclo / Curso	Curso Científico-Humanístico		
Disciplina(s)	FILOSOFIA	Ano(s) de escolaridade	10.º e 11.º

CRITÉRIOS GERAIS DA ESCOLA	DOMÍNIOS OU COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA		Ponderação por domínio	NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					Áreas de competência do PASEO
				MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	MUITO INSUF.	
				18-20	14-17	10-13	5-9	0-4	
				Sempre ou quase sempre	Na maior parte das vezes	Com alguma frequência	Poucas vezes	Nunca ou quase nunca	
Conhecimento e capacidades	1	Conceptualização, interpretação e análise	35%	O aluno... - Identifica conceitos, problemas ou teses filosóficas. - Identifica a estrutura argumentativa de um texto. - Esclarece um conceito mediante a sua definição ou exemplificação. - Explica relações entre conceitos. - Emprega conceitos de forma adequada. - Interpreta e articula corretamente ideias e teorias.					A B C D I H J
Resolução de problemas	2	Problematização, argumentação e pensamento crítico	35%	- Formula, esclarece e integra adequadamente problemas filosóficos. - Relaciona problemas filosóficos. - Justifica a relevância de um problema filosófico. - Confronta perspetivas filosóficas, considerando os seus pontos fortes e fragilidades. - Determina as implicações filosóficas e/ou práticas de uma teoria ou tese. - Avalia criticamente teses, teorias, argumentos e contra-argumentos, apresentando objeções ou contraexemplos.					B C D I
Comunicação	3	Comunicação	10%	- Utiliza uma expressão escrita e oral gramaticalmente correta, clara, fluente, estruturada e coerente. - Utiliza o vocabulário específico e os conceitos operatórios da disciplina de forma adequada e fundamentada. - Colabora em diferentes contextos comunicativos de forma adequada e segura.					A B
Responsabilidade, participação e autonomia	4	Responsabilidade, participação e autonomia	20%	- Respeita compromissos e prazos (entrega de trabalhos, participação em atividades, comparências nas aulas no horário estabelecido...). - Respeita regras e orientações (conduta, comunicação, relação interpessoal, direitos autorais). - Mostra iniciativa, age de forma proativa na busca de informação/soluções sem necessidade de supervisão constante, e é cooperante. - Reflete sobre o próprio desempenho, identificando pontos fortes e áreas de melhoria.					E F

Processos de recolha de informação	Por exemplo: Fichas de trabalho, rubricas de avaliação, testes de avaliação, testes interativos, observação da participação na aula, grelhas de autoavaliação, apresentações orais, questões-aula, análises de textos, debates, trabalho de projeto, trabalho individual/grupo, relatórios, questionário, ensaio, DAC.
--	--

Áreas de competência do PASEO	A -Linguagens e textos; B -Informação e comunicação; C - Raciocínio e resolução de problemas; D -Pensamento crítico e criativo; E -Relacionamento interpessoal; F -Desenvolvimento pessoal e autonomia; G - Bem-estar, saúde e ambiente; H -Sensibilidade estética e artísticas; I -Saber científico, técnico e tecnológico; J -Consciência e domínio do corpo.
-------------------------------------	---

ESFB | CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

Departamento	Expressões	Grupo de recrutamento	620
Ciclo / Curso	Ensino Secundário		
Disciplina(s)	Educação Física	Ano(s) de escolaridade	10.º/11.º/12.º

CRITÉRIOS GERAIS DA ESCOLA	DOMÍNIOS OU COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS DA DISCIPLINA	Ponde- ração por domínio	NÍVEIS E DESCRITORES DE DESEMPENHO					Áreas de com- petência do PASEO
			MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	MUITO INSUF.	
			5 90-100%	4 70-89%	3 50-69%	2 20-49%	1 0-19%	
			18-20	14-17	10-13	5-9	0-4	
			Sempre ou quase sempre	Na maior parte das vezes	Com alguma frequência	Poucas vezes	Nunca ou quase nunca	
Conhecimento e capacidades	1	50%	- O aluno adquire os conhecimentos e capacidades definidos nas AE. - O aluno aplica os conhecimentos e capacidades definidos nas AE.					A B C D F H G I J
Resolução de problemas			- O aluno mobiliza raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. - O aluno é perseverante perante as dificuldades.					A B C D I
Comunicação			- O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas digitais, de acordo com os objetivos definidos. - O aluno evidencia criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista e ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade, interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.					A B E
Conhecimento e capacidades	2	15%	O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular, composição corporal e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.					A B C D

					F H G I J
Resolução de problemas				- O aluno mobiliza raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. - O aluno é perseverante perante as dificuldades.	A B C D I
Comunicação				- O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas digitais, de acordo com os objetivos definidos. - O aluno evidencia criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade. interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.	A B E
Conhecimento e capacidades				- O aluno adquire os conhecimentos e capacidades definidos nas AE. - O aluno aplica os conhecimentos e capacidades definidos nas AE.	A B C D F H G I
Resolução de problemas	3	Conhecimentos	15%	- O aluno mobiliza raciocínios, usando as estratégias de resolução de problemas mais adequadas, demonstrando a capacidade de encontrar respostas para uma nova situação, com vista à tomada de decisão e à eventual formulação de novas questões. - O aluno é perseverante perante as dificuldades.	A B C D I
Comunicação				- O aluno comunica, em diferentes contextos, de cooperação, partilha, colaboração e competição, de forma adequada e segura, utilizando múltiplas ferramentas digitais, de acordo com os objetivos definidos. - O aluno evidencia criatividade, capacidade de argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista, ganhando novas formas de estar, olhar e participar na sociedade. interagindo sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.	A B E
Responsabilidade, participação e autonomia	4	Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimento	20%	- O aluno demonstra autonomia, iniciativa, empenho e persistência. - O aluno é participativo e realiza as tarefas propostas. - É responsável e cumpridor dos regulamentos; - Cumprir as tarefas propostas dentro dos prazos previstos; - Respeita as diferenças e os outros.	E F

Processos de recolha de informação	ANÁLISE DE CONTEÚDO - Trabalhos escritos propostos; - Relatórios; - Registos de autoavaliação; - Bloco de notas; - Testes <i>FI Tescola</i>®; - Testes escritos; OBSERVAÇÃO - Observação do trabalho prático/escrito desenvolvido pelos alunos individualmente, a pares e/ou em grupo; - Listas de verificação da realização de uma atividade/ tarefa proposta; OUTROS - Questionamento oral; formulários e outros. <u>Os alunos dispensados da prática por atestado médico ficam isentos dos processos de recolha de informação práticos sendo estes substituídos por outros de carácter teórico.</u> <u>O/a professor/a seleciona, de entre estes elementos, ou outros que venham a ser considerados, os mais adequados em cada momento.</u>
------------------------------------	--

Áreas de Competência do PASEO	A–Linguagens e textos; B–Informação e comunicação; C–Raciocínio e resolução de problemas; D–Pensamento crítico e criativo; E–Relacionamento interpessoal; F–Desenvolvimento pessoal e autonomia; G–Bem-estar, saúde e ambiente; H–Sensibilidade estética e artísticas; I–Saber científico, técnico e tecnológico; J–Consciência e domínio do corpo.
-------------------------------	--

Alunos com Atestado médico temporário ou permanente:	1. Ofício-Circular DES/NES no98/99 <u>Alunos com Atestado médico temporário ou permanente:</u> “Assim, a apresentação, pelos alunos, de Atestados Médicos relativos à disciplina de Educação Física deverá ser objeto do seguinte tratamento: 1. O Atestado Médico deve ser entregue ao Presidente do Conselho Executivo (Diretor, Presidente da C.E.I., Diretor Pedagógico). 2. Não sendo o Atestado Médico explícito sobre as incapacidades, ou deficiências físicas ou mentais, que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, de o aluno participar normalmente nas atividades de ensino aprendizagem da disciplina de Educação Física, deverá ser solicitado – para além de outra documentação que se considere necessária – um relatório médico, em que se especifique muito claramente: 2.1. As atividades físicas que estão interditas ao aluno; 2.2. As atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado; 2.3. As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação. 3. Na posse destes dados o Presidente do Conselho Executivo (Diretor, Presidente da C.E.I., Diretor Pedagógico) deverá promover a aplicação das medidas previstas na legislação em vigor.” 2. Estatuto do Aluno Artigo 15.o Dispensa da atividade física 1. O aluno pode ser dispensado temporariamente das atividades de educação física ou desporto escolar por razões de saúde, devidamente comprovadas por atestado médico, que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física. 2. Sem prejuízo do disposto no número anterior, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de educação física. 3. Sempre que, por razões devidamente fundamentadas, o aluno se encontre impossibilitado de estar presente no espaço onde decorre a aula de educação física deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.
--	---

Aprendizagens essenciais Secundário:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf (10º Ano)

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf (11º Ano)

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf (12º Ano)