

ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Responsável / Autônomo (C, D, E, F, G, I, J) Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H) Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Cooperante / Responsável (B, C, D, E, F, G, J) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO ou nas seguintes subáreas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (MÓDULO 6)</li> <li>• GINÁSTICA – introdução outro aparelho (MÓDULO 7)</li> <li>• OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – introdução de outra modalidade (MÓDULO 8)</li> <li>• DANÇA (MÓDULO 9)</li> </ul> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível ELEMENTAR ou nas seguintes subáreas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• GINÁSTICA DE SOLO (MÓDULO 7)</li> <li>• OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – (MÓDULO 8)</li> </ul>	MÓDULOS 6,7,8,9 65%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios crítico; jogo reduzido/formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aptidão aeróbia: Vaivém.</li> <li>- Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores.</li> </ul>	MÓDULO 16 75%	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Adquirir conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</li> <li>- Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul> </li> </ul>	MÓDULOS 6,7,8,9 - 10% MÓDULO 10 75%	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa Questionário oral.
	ATITUDES e VALORES	RESPONSABILIDADE (TODOS OS MÓDULOS) Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação.	5%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.
	COMPORTAMENTO (TODOS OS MÓDULOS) Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.	10%		
	PARTICIPAÇÃO (TODOS OS MÓDULOS) Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.	10%		

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

**Programa de Mentorias:** será atribuído um Diploma de Mentoria aos alunos mentores e uma bonificação de 5 pontos na(s) disciplina(s) envolvida(s).