

ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Responsável / Autónimo (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 12º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO ou nas seguintes subáreas: <ul style="list-style-type: none"> <li>GINÁSTICA – introdução acrobática (MÓDULO 12)</li> <li>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (MÓDULO 13)</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>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – introduzido no 1º ou 2º ano (MÓDULO 11)</li> <li>DANÇA – introduzida no 1º ou 2º ano – (MÓDULO 14)</li> </ul>	MÓDULOS 11,12,13,14 65%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímica; 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. (MÓDULO 16)</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 de realizam as atividades físicas, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar e analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ol> </li> </ul>	MÓDULOS 11,12,13,14 10% MÓDULO 15 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).