

ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	PONDERAÇÃO (%)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Responsável / Autónomo (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 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO nas seguintes subáreas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (MÓDULO 1)</li> <li>• GINÁSTICA SOLO E UM APARELHO (MÓDULO 2)</li> <li>• OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 3)</li> <li>• DANÇA (MÓDULO 4)</li> </ul>	MÓDULOS 1,2,3,4 65%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnic; 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 realizam as atividades físicas, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>- Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</li> <li>- Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</li> </ul>	MÓDULOS 1,2,3,4 10% MÓDULO 5 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).