

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2020-2021

### DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Departamento Curricular de Educação Física

Curso científico-humanístico

DISCIPLINA: Educação Física – 10.º ano

Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li> <li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li> <li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> <li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li> <li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li> <li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li> </ul>	<p>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</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas*	-Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador,	Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)	Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido.	60%

	<p>mas também como árbitro.</p> <p>-Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</p> <p>-Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>-Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</p> <p>-Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</p> <p>-Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</p> <p>-Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>-Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>Exercícios critério.</p> <p>Sequências Gímnicas.</p> <p>Circuitos.</p> <p>Percursos.</p> <p>Coreografias.</p> <p>Observação Direta.</p> <p>Fichas de Registo.</p>	
<b>Área da Aptidão Física</b>	<p>- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p>	A,B,D,E,F,G,J	<p>Aplicação teste <i>Fitescolas</i></p>	30%
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<p>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando 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 efetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>- Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto as atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p>	A,B,D,E,F,G, I,J	<p>Testes sumativos.</p> <p>Fichas de Trabalho.</p> <p>Trabalho Individual.</p> <p>Trabalho de grupo</p>	10%

**Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores**

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores, Dança

**DISCIPLINA: Educação Física – 11.º ano**

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li> <li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li> <li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> <li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li> <li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li> <li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li> </ul>	<p><b>A</b> – Linguagens e Textos  <b>B</b> – Informação e comunicação  <b>C</b> – Raciocínio e resolução de problemas  <b>D</b> – Pensamento crítico e pensamento criativo  <b>E</b> – Relacionamento interpessoal  <b>F</b> – Desenvolvimento pessoal e autonomia  <b>G</b> – Bem-estar, saúde e ambiente  <b>H</b> – Sensibilidade estética e artística  <b>I</b> – Saber científico, técnico e tecnológico  <b>J</b> – Consciência e domínio do corpo</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<p><b>Área das atividades Físicas*</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>-Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</li> <li>-Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>-Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias.</p>	<p>60%</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>-Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>-Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)	Observação Direta. Fichas de Registo.	
<b>Área da Aptidão Física</b>	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste <i>Fitescolas</i>	30%
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando 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 efetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>- Tem a noção da prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpreta-a como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual. Trabalho de grupo	10%

**Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores**

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

## DISCIPLINA: Educação Física – 12.º ano

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li> <li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li> <li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> <li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li> <li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li> <li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li> </ul>	<p><b>A</b> – Linguagens e Textos  <b>B</b> – Informação e comunicação  <b>C</b> – Raciocínio e resolução de problemas  <b>D</b> – Pensamento crítico e pensamento criativo  <b>E</b> – Relacionamento interpessoal  <b>F</b> – Desenvolvimento pessoal e autonomia  <b>G</b> – Bem-estar, saúde e ambiente  <b>H</b> – Sensibilidade estética e artística  <b>I</b> – Saber científico, técnico e tecnológico  <b>J</b> – Consciência e domínio do corpo</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<p><b>Área das atividades Físicas</b> *</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>-Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</li> <li>-Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>-Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A,B,E,F,H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A,B,D,E,F,G, H,I,J)</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério. Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias.</p>	<p>60%</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>-Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>-Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B,C,D,E,F, G,I,J)</p>	<p>Observação Direta. Fichas de Registo.</p>	
<b>Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<p>A,B,D,E,F,G,J</p>	<p>Aplicação teste <i>Fitescolas</i></p>	<p>30%</p>
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</li> <li>- Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>	<p>A,B,D,E,F,G, I,J</p>	<p>Testes sumativos. Fichas de Trabalho. Trabalho Individual. Trabalho de grupo</p>	<p>10%</p>

**Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores**

\* Desportos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol e Andebol) - 2 melhores. Ginástica e Atletismo - a melhor. Outra (Orientação, Tag rugby, Badminton, Corfebol e Softbol) - 2 melhores; Dança

Departamento Curricular de Educação Física  
Curso científico-humanístico  
DISCIPLINA: Educação Física – 10, 11.º e 12.º ano  
Regime presencial e misto

Caso particular de alunos dispensados da prática por atestado médico de longa duração.

ÁREA DE COMPETÊNCIAS	COMPETÊNCIAS (CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PONDERAÇÃO INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Consciência e domínio do corpo Raciocínio e resolução de problemas Relacionamento interpessoal Bem-estar saúde e ambiente	1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS: Modalidades desportivas constantes da composição curricular.  2. CONHECIMENTOS: Grau de conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos. Aplicação de conhecimentos – intervenção nas atividades.  3. ATITUDES E VALORES: Empenho, participação e comportamento.	1. Observação / Registo: Regulamento específico, arbitragem e sinalética, organização de torneios, gestão tarefas de aula  2. Testes sumativos: Trabalho de pesquisa.  3. Observação direta; Ficha de registo de ocorrências.	1. 40%  2. 50%  3. 10%
<b>TOTAL</b>			<b>100%</b>
<b>Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores</b>			

Departamento Curricular de Educação Física  
Curso científico-humanístico  
Regime não presencial  
DISCIPLINA: Educação Física – 10, 11<sup>o</sup> e 12.<sup>o</sup> ano

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área da Aptidão Física	Aplicação dos testes <i>Fitescolas (realizados presencial)</i>	90%
Área dos Conhecimentos	Testes sumativos / Fichas de Trabalho / Trabalho Individual / Trabalho de grupo	10%

Caso particular de alunos dispensados da prática por atestado médico de longa duração.

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos conhecimentos	Testes sumativos / Fichas de Trabalho / Trabalho Individual / Trabalho de grupo	45%
	Apresentação dos trabalhos (presencialmente)	45%
Área das atitudes e valores	Observação direta / Ficha de registo de ocorrências	10%



Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissionais  
Disciplina de Educação Física  
Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Educação Física pretende-se que o aluno consolide e complete a formação diversificada do Ensino Básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe ativamente em todas as situações e procure o êxito pessoal e o do grupo.</li> <li>- Analise e interprete a realização das atividades físicas selecionadas aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.</li> <li>- Interprete e critique corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> <li>- Identifique e interprete fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>- Conheça e interprete os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica as regras de higiene e de segurança.</li> <li>- Conheça e aplique diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma.</li> <li>- Eleve o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas.</li> </ul>	<p>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</p>

Módulos 1 ao 12 (inclusive)

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<p><b>Área das atividades Físicas</b></p>	<p>-Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo na Ginástica.</p>	<p>A,B,C,D,E,F,G, H,I,J</p>	<p>Observação/ Registo: Jogo formal ou reduzido. Exercícios critério.</p>	<p>80%</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</li> <li>-Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos.</li> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos jogos de Raquetas.</li> <li>-Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividades de combate.</li> <li>-Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação, respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</li> <li>-Pratica e conhece Jogos tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais.</li> </ul>		Sequências Gímnicas. Circuitos. Percursos. Coreografias. Observação Direta. Fichas de Registo.	
<b>Atitudinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

## Módulo 16

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área da Aptidão Física	- Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de aptidão Física do Programa Fitescola, para a sua idade e sexo.	A,B,D,E,F,G,J	Aplicação teste <i>Fitescolas</i>	80%
Atitudinal	- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos; - Empenha-se na realização das tarefas propostas; - Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las; - É persistente/resiliente face às dificuldades; - Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens; - Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo; - Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades; - Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

### Módulos 13 a 15 (inclusive)

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (10º ano – módulo 13): Relaciona aptidão física e saúde e identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Conhece os fatores de saúde, associados à atividade física. Identifica os fatores de saúde associados ao sedentarismo, poluição e urbanismo.</li> <li>- (11º ano – módulo 14): Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos</li> <li>- (12º ano – módulo 15): Identifica 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. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	<p>Testes sumativos. Fichas de trabalho. Trabalho individual. Trabalho de grupo</p>	90%
<b>Atitudinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	<p>Observação direta  Ficha de registo de ocorrências</p>	10%

Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissionais  
Disciplina de Educação Física  
Regime não presencia

Módulos 1 ao 12 (inclusive)

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das atividades Físicas	Apresentação de exercícios critério.  Nos módulos em que não for possível realizar exercícios critério serão realizados trabalhos individual / trabalho de grupo, sendo metade da ponderação para o trabalho e outra metade para a sua apresentação.	80%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

### Módulos 16

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área da Aptidão Física	Aplicação teste <i>Fitescolas (presencialmente)</i>	80%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

### Módulos 13 a 15 (inclusive)

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos	Testes sumativos / Fichas de trabalho / Trabalho individual / Trabalho de grupo	40%
	Apresentação dos trabalhos	40%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto  
Regime presencial e misto  
DISCIPLINA: Atividades de Natureza e Lazer

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Atividades de Natureza e Lazer pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterize a área e as aulas de Body &amp; Mind;</li> <li>- Identifique os objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos;</li> <li>- Aplique técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind;</li> <li>- Identifique quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.</li> <li>- Execute o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios);</li> <li>- Aplique técnicas de respiração e identificar os seus objetivos;</li> <li>- Aplique técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos;</li> <li>- Aplique técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos;</li> <li>- Aplique técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal;</li> </ul> <p>Planear e orientar uma aula de Body &amp; Mind;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplique métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind;</li> <li>- Aplique mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação;</li> <li>- Construa jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação;</li> <li>- Utilize meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento;</li> <li>- Reconheça diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento;</li> <li>- Utilize os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança;</li> <li>- Execute vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade;</li> <li>- Execute descida em rapel em diferentes condições de prática;</li> <li>- Execute tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>A</b> – Linguagens e Textos</li> <li><b>B</b> – Informação e comunicação</li> <li><b>C</b> – Raciocínio e resolução de problemas</li> <li><b>D</b> – Pensamento crítico e pensamento criativo</li> <li><b>E</b> – Relacionamento interpessoal</li> <li><b>F</b> – Desenvolvimento pessoal e autonomia</li> <li><b>G</b> – Bem-estar, saúde e ambiente</li> <li><b>H</b> – Sensibilidade estética e artística</li> <li><b>I</b> – Saber científico, técnico e tecnológico</li> <li><b>J</b> – Consciência e domínio do corpo</li> </ul>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas específicas;</li> <li>-Aplica com correção as técnicas das modalidades;</li> <li>-Respeita os materiais e utiliza-os com rigor e acuidade.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F,G, H,I,J	Observação/ Registo: Situções de aula formal, aplicação de técnicas de progressão. Observação direta.	60%
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina;</li> <li>- Conhece as características dos materiais;</li> <li>- Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos; Trabalho de pesquisa; Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores



Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Atividades de Natureza e Lazer  
Regime não presencial

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	Apresentação de exercícios critério.  Nos módulos em que não for possível realizar exercícios critério serão realizados trabalhos individual / trabalho de grupo, sendo metade da ponderação para o trabalho e a outra metade para a sua apresentação.	60%
Área dos Conhecimentos	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa  Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Atividades de Ginásio  
Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Atividades de Ginásio pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifique os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições;</li><li>- Explique a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica;</li></ul> <p>Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explique o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica;</li><li>- Aplique as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música;</li><li>- Prepare equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor;</li><li>- Aplique as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</li></ul> <p>Identifique os passos básicos do step, exercícios, termos e definições;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Explique a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música;</li><li>- Reconheça a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step;</li><li>- Explique o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step;</li><li>- Reconheça os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica;</li><li>- Aplique as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música;</li><li>- Prepare equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor;</li><li>- Utilize a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras;</li><li>- Relacione os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático;</li></ul>	<p>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</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplique os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação;</li> <li>- Implemente os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva;</li> <li>- Identifique as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula;</li> <li>- Explique a estrutura de uma aula de ginástica localizada;</li> <li>- Reconheça os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada;</li> <li>- Explique quais os cuidados a aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada;</li> <li>- Planifique as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada;</li> <li>- Aplique os princípios do treino na aula de ginástica localizada;</li> <li>- Defina os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada. ter quando se utilizam pesos livres;</li> <li>- Identifique e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal;</li> <li>- Aplique as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiofitness e musculação;</li> <li>- Utilize as máquinas de cardiofitness, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes;</li> <li>- Identifique e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população alvo e os seus objetivos;</li> <li>- Aplique os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</li> </ul>	
---	--

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
<b>Área das ações técnicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas específicas;</li> <li>-Aplica com correção as técnicas das modalidades;</li> <li>-Respeita os materiais e utiliza-os com rigor e acuidade.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F,G, H,I,J	Observação/ Registo: Situações de aula formal, aplicação técnicas de progressão. Observação direta.	60%
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina;</li> <li>- Conhece as características dos materiais;</li> <li>- Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos; Trabalho de pesquisa; Apresentação dos trabalhos de	20%

			pesquisa.	
<b>Atitudinal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	<p>Observação direta</p> <p>Ficha de registo de ocorrências</p>	20%

**Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores**

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Atividades de Ginásio  
Regime não presença

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	Apresentação de exercícios critério. Nos módulos em que não for possível realizar exercícios critério, serão realizados trabalhos individual / trabalho de grupo, sendo metade da ponderação para o trabalho e a outra metade para a sua apresentação.	60%
Área dos Conhecimentos	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Desporto - Introdução  
Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Desporto - Introdução pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconheça o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas;</li><li>- Descreva as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva;</li><li>- Identifique a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas;</li><li>- Planifique os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais;</li><li>- Identifique as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.</li><li>- Aplique os modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes;</li><li>- Descreva os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares;</li><li>- Organize o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante;</li><li>- Identifique os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo;</li><li>- Descreva as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes;</li><li>- Identifique estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino;</li><li>- Descreva as fases de aquisição, de retenção e de transfer;</li><li>- Identifique os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações;</li><li>- Identifique os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais;</li><li>- Aplique as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal;</li><li>- Identifique fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional;</li><li>- Reconheça condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global;</li><li>- Identifique as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos.</li></ul>	<p>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</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos Teóricos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina;</li> <li>- Conhece as características dos materiais;</li> <li>- Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos; Trabalho de pesquisa; Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	40%
Área dos Conhecimentos das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constrói documentos/síntese das aprendizagens.</li> <li>- Constrói e análise relatórios;</li> <li>- Desenvolve projetos.</li> <li>- Estrutura com qualidade a apresentação dos documentos elaborados em grupo.</li> </ul>			40%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Desporto - Introdução  
Regime não presencial

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos Teóricos	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa	20%
	Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Área dos Conhecimentos das Atividades	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa	20%
	Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%



Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Desportos Individuais e Coletivos  
Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>Na disciplina de Desportos Individuais e Coletivos pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifique e aplicar as regras de jogo fundamentais do Andebol e do Futebol;</li><li>- Aplique os regulamentos do jogo de Andebol e do Futebol;</li><li>- Identifique a história da modalidade do Andebol;</li><li>- Relacione o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos;</li><li>- Aplique as várias técnicas individuais do basquetebol;</li><li>- Aplique os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol;</li><li>- Identifique os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3;</li><li>- Identifique os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol;</li><li>- Reconheça os valores do rugby e código de conduta;</li><li>- Aplique os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência;</li><li>- Identifique a metodologia de ensino dos jogos preparatórios;</li><li>- Aplique as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações;</li><li>- Descreva os regulamentos básicos do Gira-Vólei, Mini A e Mini B;</li><li>- Aplique regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A;</li><li>- Relacione a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6;</li><li>- Aplique regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B;</li><li>- Identifique os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença;</li><li>- Aplique as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante;</li></ul>	<p>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</p>

- Descreva os elementos gímnicos das várias ginásticas;
- Corrija os erros mais frequentes de base nos aparelhos;
- Descreva os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição;
- Identifique os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade;
- Aplique os principais aspetos técnicos do salto em altura;
- Identifique os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.
- Organize sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo;
- Caracterize as origens do jogo de Futebol, a sua evolução regulamentar e do processo de desenvolvimento do jogo;
- Aplique os princípios específicos do jogo de Futebol ofensivo e defensivo;
- Descreva as características das diferentes ações técnico-táticas ofensivas e defensivas enquanto fatores do jogo de futebol;
- Caracterize as ações individuais e coletivas específicas do jogo de futebol;
- Caracterize as especificidades da intervenção do guarda-redes no quadro regulamentar e no âmbito da organização dinâmica da equipa;
- Caracterize a missão, os papéis dos agentes da arbitragem de futebol, o seu quadro formativo e processo avaliativo;
- Aplique os fundamentos e as condutas adequadas à atividade de futebol;
- Identifique os constrangimentos para a organização de atividades e os procedimentos administrativos associados;
- Identifique e aplique procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva;
- Caracterize os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica;
- Distinga a componente condicional do rendimento e a sua importância no futebol;
- Diagnostique as exigências físicas colocadas pelo jogo e treino de Futebol em função do estatuto posicional;
- Interprete a influência das características morfofuncionais na escolha do estatuto posicional;
- Descreva os mecanismos básicos da adaptação funcional em função dos exercícios utilizados no treino de futebol;
- Caracterize os valores da carreira de treinador de Futebol e os limites éticos da intervenção.
- Aplique estratégias de comunicação na relação com o jogador de futebol e outros agentes desportivos;
- Caracterize os fatores motivacionais no futebol;
- Aplique estratégias motivacionais em treino e competição de futebol;
- Identifique as técnicas de monitorização da eficácia e eficiência dos métodos de intervenção no futebol;
- Caracterize o esforço específico do jogador de futebol;
- Identifique as variáveis fundamentais na organização do treino de futebol;

- Utilize os jogos reduzidos no condicionamento físico do futebolista;
- Caracterize o conceito de treino;
- Distingue os aspetos que intervêm no processo de adaptação às exigências do jogo de futebol.
- Aplique os métodos de aprendizagem da ação técnica/tática;
- Distinga superação, principalmente nos jovens jogadores, no que se refere à sua evolução, ritmo e significado em diferentes contextos de treino e competição;
- Identifique a terminologia específica da modalidade;
- Aplique os batimentos fundamentais do ténis;
- Explícite os princípios e a importância do programa Play and Stay;
- Diferencie os tipos de pega e os determinantes da posição-base;
- Aplique o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola;
- Descreve cada um dos golpes-base e principais erros associados;
- Aplique os diferentes tipos de serviço e respetivas receções;
- Adeque a organização de competições ao número de participantes.

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas específicas;</li> <li>-Aplica com correção as técnicas das modalidades;</li> <li>-Respeita os materiais e utiliza-os com rigor e acuidade.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F,G, H,I,J	Observação/ Registo: Situações de aula formal, aplicação de técnicas de progressão. Observação direta.	60%
Área dos Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina;</li> <li>- Conhece as características dos materiais;</li> <li>- Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades.</li> </ul>	A,B,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos; Trabalho de pesquisa; Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto

DISCIPLINA: Desportos Individuais e Coletivos  
Regime não presencial

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área das ações técnicas	Apresentação de exercícios critério.  Nos módulos em que não for possível realizar exercícios critério, serão realizados trabalhos individual / trabalho de grupo, sendo metade da ponderação para o trabalho e a outra metade para a sua apresentação.	60%
Área dos Conhecimentos	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa  Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto  
DISCIPLINA: Estudo do Movimento  
Regime presencial e misto

Aprendizagens essenciais (síntese)	Áreas de competências (Perfil do Aluno)
<p>A disciplina de Estudo do Movimento visa uma formação biológica fundamental que assegure a resolução de problemas concretos de uma forma autónoma e sustentada pelas leis e princípios científicos tendo em vista a integração no mundo do trabalho e/ou permita o prosseguimento e aprofundamento de estudos posteriores. Assim pretende-se que o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Domine e compreenda a terminologia, conceitos, factos científicos, princípios, leis e teorias associados ao estudo do funcionamento do corpo humano e da sua capacidade de produção de movimento;</li><li>- Desenvolva a capacidade de análise, interprete e intervenha nos fenómenos biológicos associados ao movimento humano;</li><li>- Utilize meios audiovisuais e informáticos na observação e descrição de movimentos realizados em contextos específicos;</li><li>- Pesquise do ponto de vista bibliográfico, quer em documentos impressos, quer por pesquisa na Internet e tenha a capacidade de questionar e de justificar de forma fundamentada.</li></ul>	<p>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</p>

Domínios	Descritores (Aprendizagens específicas)	Áreas de Competências	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos Teóricos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreende e aplica os conhecimentos teóricos da disciplina;</li> <li>- Conhece as características dos materiais;</li> <li>- Domina os fundamentos teóricos da organização das modalidades.</li> </ul>	A,B,C,D,E,F,G, I,J	Testes sumativos; Trabalho de pesquisa; Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	40%
Área dos Conhecimentos das Atividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constrói documentos/síntese das aprendizagens.</li> <li>- Constrói e análise relatórios;</li> <li>- Desenvolve projetos.</li> <li>- Estrutura com qualidade a apresentação dos documentos elaborados em grupo.</li> </ul>			40%
Atitudinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interage com tolerância, empatia, responsabilidade e sentido crítico, respeitando pontos de vista diferentes dos seus e construindo consensos;</li> <li>- Empenha-se na realização das tarefas propostas;</li> <li>- Expressa as suas dificuldades/necessidades e procura o(s) apoio(s) mais eficazes para superá-las;</li> <li>- É persistente/resiliente face às dificuldades;</li> <li>- Constrói caminhos personalizados de aprendizagem e analisa criticamente conclusões a que chegou, reformulando as estratégias adotadas, procurando de forma ativa a progressão nas aprendizagens;</li> <li>- Cumpre prazos relativamente às tarefas que tem de realizar quer individualmente, quer em grupo;</li> <li>- Revela responsabilidade em relação às suas aprendizagens, fazendo-se acompanhar dos materiais necessários à realização das atividades;</li> <li>- Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e é interventivo.</li> </ul>	E,F,G,J	Observação direta  Ficha de registo de ocorrências	20%

Em situação de fraude, qualquer instrumento de avaliação será anulado e classificado com zero valores

Departamento Curricular de Educação Física  
Cursos Profissional Técnico de Desporto  
DISCIPLINA: Estudo do Movimento  
Regime não presencial

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação
Área dos Conhecimentos Teóricos	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa	20%
	Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Área dos Conhecimentos das Atividades	Testes sumativos / Trabalho de pesquisa	20%
	Apresentação dos trabalhos de pesquisa.	20%
Atitudinal	Observação direta Ficha de registo de ocorrências	20%