

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Futebol e Voleibol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Futebol e Voleibol.</li> <li>Realizar ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p> <p>Relacionamento</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul> <p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p> <p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p> <p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Idéia chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução nas atividades seguintes: Futebol, Voleibol. O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	ÁREA DOS CONHECIMENTOS  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Basquetebol e Andebol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Basquetebol e Andebol.</li> <li>Realizar ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução nas atividades seguintes: Basquetebol, Andebol. O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		<b>Atividades Físicas (Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)</b>	O aluno deve ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar em duas das modalidades coletivas abordadas nos anos anteriores (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol e introdutório no Kin-ball, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/análítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia,							

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul> <p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p> <p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p> <p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar em duas atividades das seguintes modalidades: Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol, à escolha dos alunos e numa modalidade alternativa (Kin-ball). O Nível Elementar de cada uma destas atividades que integram a área dos jogos desportivos coletivos inclui os conteúdos que representam o domínio (mestria) das aprendizagens nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e à organização da atividade referente.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas  (Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos)	. Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo e de Aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos. O Nível Introdução da Ginástica de Solo, e de cada um dos aparelhos que integra a Ginástica de Aparelhos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Ginástica Acrobática)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, (execução de pirâmides) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p> <p>Relacionamento</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul> <p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p> <p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p> <p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. - execução de pirâmides com 2, 3 e 4 elementos O Nível Introdução a Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Ginástica Acrobática)	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática.(execução de um esquema com música com a duração de cerca de 3 minutos) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho,individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. – construção de um esquema musicado. O Nível Introdução a Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bemestar;</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		<b>Atividades Físicas (Atletismo e Desporto de Raquetas I)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Badminton, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>• Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Desenvolver 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> <p>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</p> <p>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais.</p> <p>Disponibilizar-se para tarefas da aula.</p> <p>Cooperar com os colegas.</p> <p>Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas.</p> <p>Participar de forma construtiva em trabalho de grupo.</p> <p>Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p> <p>Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas.</p> <p>Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório do Atletismo e de um Desporto de Raquetas, o Badminton. O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Atletismo e Jogos de Ténis de Mesa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de nível introdutório, nos Jogos de Ténis de Mesa, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul> <p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Idéias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório noutra atividade deste grupo – Ténis de Mesa e o Nível Elementar na atividade selecionada no módulo anterior, Atletismo Os Níveis Introdutório e Elementar de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	ÁREA DOS CONHECIMENTOS  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas  (Atividades de Exploração da Natureza – Orientação, Caminhada ou atividade similar)	Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p> <p>Relacionamento</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul> <p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p> <p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p> <p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório numa das atividades desta área - Orientação, Caminhada ou atividade similar O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Atividades de Exploração da Natureza, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas  (Dança – Dantra Social ou Dança Tradicional)	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

**Ideias chave** - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	<b>Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		<b>Atividades Físicas (Dança – Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa).</b>	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

**Ideias-chave** Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo DANÇA I). O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>• Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Dança – Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> <li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>• Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>• Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Áptidão Física</p> <p>Comunicação</p>	<p>Desenvolver 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. O Nível Elementar de cada umas das Danças que faz parte esta área do currículo integra os conhecimentos que representam o domínio (mestria) deste tema nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Desenvolvimento e contextos da condição física).	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Relaciona 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>2. Conhece 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>3. Identifica 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 da sociedade.</li> <li>4. Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas  (Desenvolvimento e contextos da condição física).	<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.</li> <li>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: ◦ a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; ◦ a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; ◦ a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; - a corrupção versus verdade desportiva</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Desenvolvimento e contextos da condição física).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar 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> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Critérios Evidências de:	Domínios Áreas	Organizador Subáreas	Perfil de aprendizagens específicas Descritores de desempenho O aluno					Processos de recolha de informação	
			V	IV	III	II	I	Técnicas	Instrumentos
			é capaz de:		nem sempre é capaz de:		não é capaz de:		
<b>Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I)</b> Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	ÁREA DOS CONHECIMENTOS  15%	Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem estar.</li> </ul>					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.
		Atividades Físicas (Desenvolvimento e contextos da condição física).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</li> <li>Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens, numa perspetiva de autoaperfeiçoamento. Reorientar o seu trabalho, individualmente ou em grupo, partir do feedback do professor.</li> <li>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</li> </ul>					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.
<b>Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I)</b>  Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS  55%								

<p><b>Comunicação</b> ACPA (A, B, D, E, F, H, J)</p> <p>Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador</p>	<p><b>COMUNICAÇÃO</b></p> <p>15%</p>	<p>Comunicação</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</li> <li>• Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos.</li> <li>• Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>• Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.</li> </ul>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</p>
<p><b>Relacionamento Interpessoal</b> ACPA (E, F, G, J)</p> <p>Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador</p>	<p><b>RELACIONAMENTO</b></p> <p>15%</p>	<p>Relacionamento</p>	<p>Demonstrar respeito por si e pelo outro, assim como pelos materiais. Disponibilizar-se para tarefas da aula. Cooperar com os colegas. Colaborar com os outros e apoiar terceiros em tarefas. Participar de forma construtiva em trabalho de grupo. Conhecer e aplicar cuidados de higiene. Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos colegas. Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>Observação Interação na aula</p>	<p>Observação direta. Grelhas de registo.</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  
PA - Perfil dos Alunos | ACPA - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos

Ideias chave - Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: Resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.