CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO

ENSINO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL CURSO: Técnico/a de Desenvolvimento de Software (2026-2029) DISCIPLINA: **Educação Física**
Ano letivo de 2026/2027

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO (TÉCNICAS E INTRUMENTOS[1])
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	
	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
CONHECIMENTO	- Pesquisa, seleciona e analisa criticamente informação, proveniente de diversas fontes, de uma forma sistemática, fazendo sempre o seu cruzamento. - Adquire saberes, aplica e mobiliza aprendizagens em contextos diferenciados. - Toma decisões, de forma sistemática, com vista à resolução de problemas. - Utiliza sempre recursos técnicos e/ou tecnológicos adequados às diferentes situações.	- Pesquisa, seleciona e analisa criticamente informação, proveniente de diversas fontes, de forma frequente, fazendo o seu cruzamento. - Adquire saberes, aplica e mobiliza frequentemente aprendizagens em contextos diferenciados. - Toma decisões, de forma frequente, com vista à resolução de problemas. - Utiliza frequentemente recursos técnicos e/ou tecnológicos adequados às diferentes situações.	- Pesquisa, seleciona e analisa criticamente informação, proveniente de diversas fontes, de forma esporádica, fazendo o seu cruzamento. - Adquire e aplica saberes, mas nem sempre mobiliza aprendizagens em contextos diferenciados. - Toma decisões, de forma esporádica, com vista à resolução de problemas. - Utiliza com pouca frequência recursos técnicos e/ou tecnológicos adequados às diferentes situações.	- Pesquisa, seleciona e analisa criticamente informação, proveniente de diversas fontes, com dificuldade, não fazendo o seu cruzamento. - Raramente adquire e aplica saberes. - Raramente toma decisões, com vista à resolução de problemas. - Raramente utiliza recursos técnicos e/ou tecnológicos adequados às diferentes situações.	
COMUNICAÇÃO	- Exprime-se sempre com rigor, clareza e correção nas diferentes linguagens (científica, técnica, tecnológica, artística). - Argumenta sistematicamente de forma coerente e cientificamente fundamentada, com vista à tomada de posição.	- Exprime-se frequentemente com rigor, clareza e correção nas diferentes linguagens (científica, técnica, tecnológica, artística). - Argumenta frequentemente de forma coerente e cientificamente fundamentada, com vista à tomada de posição.	- Exprime-se algumas vezes com rigor, clareza e correção nas diferentes linguagens (científica, técnica, tecnológica, artística). - Argumenta esporadicamente de forma coerente e cientificamente fundamentada, com vista à tomada de posição.	- Exprime-se de forma pouco clara, comprometendo a inteligibilidade da mensagem. - Raramente argumenta de forma coerente, nem cientificamente fundamentada, com vista à tomada de posição.	
PARTICIPAÇÃO E COLABORAÇÃO	- Demonstra bastante autonomia e sentido de responsabilidade, na realização de tarefas. - Envolve-se sempre nas tarefas de sala de aula, de forma construtiva. - Contribui sistematicamente para o desenvolvimento do trabalho de grupo, sugerindo e articulando todas as ideias e/ou propostas. - Evidencia mecanismos de autorregulação, de uma forma sistemática.	- Demonstra autonomia e sentido de responsabilidade, na realização de tarefas. - Envolve-se frequentemente nas tarefas de sala de aula, de forma construtiva. - Contribui com frequência para o desenvolvimento do trabalho de grupo, sugerindo e articulando todas as ideias e/ou propostas. - Evidencia mecanismos de autorregulação, com frequência.	- Demonstra pouca autonomia e sentido de responsabilidade, na realização de tarefas. - Envolve-se com pouca frequência nas tarefas de sala de aula, de forma construtiva. - Contribui esporadicamente para o desenvolvimento do trabalho de grupo, sugerindo e articulando todas as ideias e/ou propostas. - Evidencia mecanismos de autorregulação, de forma esporádica.	- Raramente demonstra autonomia, nem sentido de responsabilidade, na realização de tarefas. - Raramente se envolve nas tarefas de sala de aula, de forma construtiva. - Raramente contribui para o desenvolvimento do trabalho de grupo. - Raramente evidencia mecanismos de autorregulação.	

[1] - Cada professor deve utilizar, pelo menos, duas técnicas diferentes para classificar os alunos. As técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de informação são da responsabilidade de cada professor e devem ser selecionados de acordo com as características de cada grupo turma e cada aluno (Decreto-Lei nº 54/2018). Deve ser fornecido feedback de qualidade aos alunos, proporcionando-lhes a melhoria das aprendizagens, antes do processo de classificação.

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
1	**Jogos Desportivos Coletivos I (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)**	(15/18)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS[2]	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[3])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[4]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Jogos Desportivos Coletivos (100%)**	Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol – Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo escolhido pelos alunos da turma. Realiza 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; – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Arbitragem; Autorregulação; Exercício critério; Jogo condicionado; Jogo formal; Jogo reduzido; Portefólio; Trabalho por estações.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - O critério transversal de PARTICIPAÇÃO E COLABORAÇÃO integra a avaliação pedagógica que será operacionalizada através de rubricas por tarefa.

[3] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[4] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
2	**Jogo Desportivo Coletivo II (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol)**	(15/18)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)[2]	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Jogos Desportivos Coletivos** **(100%)**	Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I. – Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos do Jogo Desportivo Coletivo escolhido pelos alunos da turma. Realiza 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; – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Arbitragem; Autorregulação; Exercício critério; Jogo condicionado; Jogo formal; Jogo reduzido; Portefólio; Trabalho por estações.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
3	**Jogo Desportivo Coletivo III (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol)**	(15/18)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Jogos Desportivos Coletivos** **(100%)**	Nível Elementar numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol. – Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos no Jogo Desportivo Coletivo escolhido pelos alunos da turma. Realiza 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; – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Arbitragem; Autorregulação; Exercício critério; Jogo condicionado; Jogo formal; Jogo reduzido; Portefólio; Trabalho por estações.

•**Inquérito**:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Observação**:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Análise de Conteúdo**:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Testagem**:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
4	**Ginástica I**	(8/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Ginástica de Solo (50%)** **Ginástica de Aparelhos** **Minitrampolim (50%)**	– Realiza esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. – Na ginástica de aparelhos, realiza saltos do Nível Introdução no Minitrampolim, colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Exercícios critério; Portefólio; Saltos no minitrampolim; Sequência de elementos gímnicos; Trabalho por estações.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
5	**Ginástica II**	(10/12)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Ginástica de Solo (50%)** **Ginástica de Aparelhos** **Boque e plinto (50%)**	– Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas de Nível Elementar. – Na ginástica de aparelhos, realiza saltos do Nível Introdução no boque e plinto, colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Exercícios critério; Portefólio; Saltos no minitrampolim; Sequência de elementos gímnicos; Trabalho por estações.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
6	**Ginástica III**	(10/12)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Ginástica Acrobática (100%)**	– Realiza coreografia a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Em situação de exercício em trios, realizam vários elementos técnicos com coordenação e fluidez. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Construção coreográfica; Exercícios critério; Portefólio; Trabalho por estações.

•**Inquérito**:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Observação**:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Análise de Conteúdo**:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Testagem**:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
7	**Atletismo / Raquetas / Patinagem I**	(8/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Outras Atividades Físicas e Desportivas (100%)**	Nível de Introdução de uma das seguintes matérias: – Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. OU – Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OU – Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Arbitragem/ajuizamento; Autorregulação Concursos (atletismo); Exercício critério; Jogo formal; Jogo reduzido; Jogo condicionado Portefólio; Trabalho por estações.

- **Inquérito**:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

- **Observação**:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

- **Análise de Conteúdo**:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

- **Testagem**:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
8	**Atletismo / Raquetas / Patinagem II**	(10/12)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Outras Atividades Físicas e Desportivas** **(100%)**	Nível Introdução numa matéria diferente daquela realizada no 1.º ano do ciclo de formação, ou, em alternativa, o Nível Elementar na matéria desenvolvida no 1.º ano do ciclo de formação. – Realiza e analisa, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. OU – Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. OU – Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares». – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Arbitragem/ajuizamento; Autorregulação Concursos (atletismo); Exercício critério; Jogo formal; Jogo reduzido; Jogo condicionado Portefólio; Trabalho por estações.

- **Inquérito**:
  - Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Observação**:
  - Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
  - Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
  - Grelha de observações orais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Análise de Conteúdo**:
  - Relatórios de atividades;
  - Trabalhos de pesquisa/investigação;
  - Trabalhos escritos;
  - Reflexões críticas;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Testagem**:
  - Testes;
  - Questionamento oral;
  - Fichas de trabalho;
  - Questões aula;
  - Testes digitais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
9	**Atividades de Exploração da Natureza**	(9/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Atividades de Exploração da Natureza** **(100%)**	– Realiza atividades de Escalada e/ou Orientação, de Nível Introdução, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas e de preservação do equilíbrio ecológico; – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Exercício critério; Percurso de orientação simples; Portefólio; Progressão em via de escalada, rapel e técnicas de segurança; Trabalho por estações.

•**Inquérito**:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Observação**:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Análise de Conteúdo**:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Testagem**:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
10	**Dança I**	(8/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Dança Social ou Tradicional Portuguesa** **(100%)**	Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. – Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos e habilidade em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, bem como evidencia conhecimentos sobre a dança selecionada. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Coreografia individual ou em grupo; Exercício critério; Portefólio.

- **Inquérito**:
  - Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Observação**:
  - Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
  - Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
  - Grelha de observações orais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Análise de Conteúdo**:
  - Relatórios de atividades;
  - Trabalhos de pesquisa/investigação;
  - Trabalhos escritos;
  - Reflexões críticas;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Testagem**:
  - Testes;
  - Questionamento oral;
  - Fichas de trabalho;
  - Questões aula;
  - Testes digitais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
11	**Dança II**	(8/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Dança Social ou Tradicional Portuguesa** **(100%)**	Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa, desde que diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo de Dança 1. – Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos e habilidade em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, bem como evidencia conhecimentos sobre a dança selecionada. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Coreografia individual ou em grupo; Exercício critério; Portefólio.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
12	**Dança III**	(9/10)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Dança Social ou Tradicional Portuguesa** **(100%)**	Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. – Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos e habilidade em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições, bem como evidencia conhecimentos sobre a dança selecionada. – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Coreografia individual ou em grupo; Exercício critério; Portefólio.

•**Inquérito**:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Observação**:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Análise de Conteúdo**:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• **Testagem**:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
13	**Aptidão Física**	(5/6)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas** **(100%)**	Desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. – 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; – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Autorregulação; Bateria de testes do programa FITescola®.

- **Inquérito**:
  - Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Observação**:
  - Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
  - Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
  - Grelha de observações orais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Análise de Conteúdo**:
  - Relatórios de atividades;
  - Trabalhos de pesquisa/investigação;
  - Trabalhos escritos;
  - Reflexões críticas;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).
- **Testagem**:
  - Testes;
  - Questionamento oral;
  - Fichas de trabalho;
  - Questões aula;
  - Testes digitais;
  - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
14	**Atividades Físicas/Contextos e saúde I**	(3/4)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Área dos Conhecimentos (100%)**	– Relaciona aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; – Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas; – Identifica fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas; – Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto e interpreta-a como ação reveladora de responsabilidade individual e coletiva. – Aplica as regras de participação definidas, bem como da ética social; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta e utiliza a linguagem adequada.	Atividades colaborativas na construção do saber; Atividades de pesquisa, de seleção e de análise de informação; Atividades de mobilização das aprendizagens; Autorregulação; Comunicação do produto do trabalho de pesquisa realizado; Portefólio.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
15	**Atividades Físicas/Contextos e saúde II**	(3/4)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Área dos Conhecimentos (100%)**	– Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada; – Compreende e traduz em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. – Aplica as regras de participação definidas, bem como da ética social; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Atividades colaborativas na construção do saber; Atividades de pesquisa, de seleção e de análise de informação; Atividades de mobilização das aprendizagens; Autorregulação; Comunicação do produto do trabalho de pesquisa realizado; Portefólio.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência

MÓDULO	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO	HORAS / TEMPOS LETIVOS
16	**Atividades Físicas/Contextos e saúde III**	(4/4)

Perfil das Competências Profissionais do Aluno/Formando

Profissional qualificado a efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.

CRITÉRIOS TRANSVERSAIS	CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA[2])	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (SÍNTESE)	TIPOLOGIA DE TAREFAS[3]
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO PARTICIPAÇÃO COLABORAÇÃO	**Área dos Conhecimentos (100%)**	– 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 com algumas das suas "perversões" (especialização precoce e exclusão/abandono; dopagem, violência vs espírito desportivo; corrupção vs verdade desportiva); – Aplica as regras de segurança e de participação definidas, bem como da ética social e desportiva; – Evidencia autonomia, empenho, responsabilidade, interesse e colaboração; – Exprime-se de forma correta em ação e utiliza a linguagem adequada.	Atividades colaborativas na construção do saber; Atividades de pesquisa, de seleção e de análise de informação; Atividades de mobilização das aprendizagens; Autorregulação; Comunicação do produto do trabalho de pesquisa realizado; Portefólio.

•Inquérito:
-Questionários orais/escritos sobre perceções e opiniões;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Observação:
- Grelha de observação do desempenho científico/atitudinal;
- Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;
- Grelha de observações orais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Análise de Conteúdo:
- Relatórios de atividades;
- Trabalhos de pesquisa/investigação;
- Trabalhos escritos;
- Reflexões críticas;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

• Testagem:
- Testes;
- Questionamento oral;
- Fichas de trabalho;
- Questões aula;
- Testes digitais;
- Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).

---

[2] - A importância relativa que cada um dos domínios assume nas Aprendizagens refere-se às ponderações aplicáveis em contexto de Avaliação Sumativa com fins de Classificação.

[3] - As tarefas devem ser concebidas com o intuito de desenvolver o Perfil de Competências do Curso de Ensino e Formação Profissional (Conhecimentos, Aptidões e Atitudes), cruzando com as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): 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. As tarefas a propor devem permitir, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EduQA SELO DE CONFORMIDADE EQAVET PRR Plano de Recuperação e Resiliência