**Disciplina:** Educação Física Ensino Profissional

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOMÍNIOS /PONDERAÇÕES** | **DESCRITORES DE DESEMPENHO** | **CRITÉRIOS TRANSVERSAIS** |
| **Atividade Física**  **(100%)**  M1 a M12 | **MÓDULOS 1 / 2 / 3 – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I / II / III**  Atingir o Nível Introdução num jogo desportivo coletivo (1), o Nível Introdução noutro jogo desportivo coletivo (2) e Nível Elementar num jogo desportivo coletivo (3).  **MÓDULOS 4 / 5 / 6 - GINÁSTICA I / II / III**  Atingir Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelhos (4), o Nível Elementar na ginástica de solo e Introdução noutro aparelho da ginástica de aparelhos (5) e Nível Introdução na ginástica acrobática (6).  **MÓDULOS 7 / 8 - ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I/II**  Atingir Nível Introdução numa matéria deste grupo (7) e Nível Introdução noutra matéria deste grupo ou nível Elementar na matéria selecionada para o módulo anterior (8).  **MÓDULOS 9 – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA**  Atingir Nível Introdução numa das matérias desta área.  **MÓDULO 10 / 11 / 12 – DANÇA I / II / III**  Atingir o nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (10), outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (11) e uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas (12)- | Comportamento  Sociabilidade  Responsabilidade  Empenho  Autorregulação  Rigor  Clareza  Criatividade |
| **Aptidão Física**  **(100%)**  M13 | **MÓDULO 13 – APTIDÃO FÍSICA**  - 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 |
| **Conhecimentos**  **(100%)**  **M14 a M16** | **MÓDULO 14 – ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I**   * 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. * 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. * 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 das sociedades   **MÓDULO 15 – ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II**  Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.   * Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:   − Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;  − Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;  − Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.  **MÓDULO 16 – ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III**   * 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”, 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) vs espírito desportivo;  − A corrupção vs verdade desportiva. |

Aprovado em reunião de Departamento Curricular de 15 / 07 / 2024.

Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico de 17 / 07 / 2024