

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:		
Conhecimento ACPA (A, B, D, F, I) Conhecedor Investigador Criativo Sistematizador Autoavaliador	ÁREA DOS CONHECIMENTOS 15%	Conhecimentos	- Ler, analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros; - 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.					Testagem Trabalhos Questionamento	Trabalhos e / ou testes escritos. Questionamento oral. Grelha de autoavaliação.	
		Atividades Físicas (Desenvolvimento e contextos da condição física).	- 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. - 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. - 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.					Observação Testagem Interação	Observação direta. Grelhas de registo Testes Fitescola. Testes práticos.	
Resolução de problemas ACPA (A, B, C, D, F, I) Conhecedor Questionador Investigador Sistematizador Crítico/analítico Criativo Autoavaliador	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS 55%									

Comunicação ACPA (A, B, D, E, F, H, J) Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador	COMUNICAÇÃO 15%	Comunicação	• 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. • Mobilizar o discurso (oral e escrito) argumentativo, não expressando tomadas de posição, argumentos e contrargumentos. • Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. • Demonstrar respeito por si próprio e pelos outros, assim como pelos materiais.	Observação Interação na aula	Observação direta. Grelhas de registo.
Relacionamento Interpessoal ACPA (E, F, G, J) Participativo/colaborador Respeitador da diferença/do outro Responsável Autoavaliador	RELACIONAMENTO 15%	Relacionamento	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.	Observação Interação na aula	Observação direta. Grelhas de registo.

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.