

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 (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. • 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.

Comunicação ACPA (A, B, D, E, F, H, J) Conhecedor Crítico/analítico Sistematizador Comunicador Autoavaliador	COMUNICAÇÃO 15%	Áptidão Física Comunicação Relacionamento	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. • 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. 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 Interação na aula	Observação direta. Grelhas de registo. 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 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.