

**Cursos Profissionais de Técnico de Multimédia / Animação de Turismo / Operações de Turísticas**

ENSINO PROFISSIONAL – DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (Componente de formação geral)

Ano: 1º

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos	DOMÍNIOS/TEMAS (Áreas de Competência)		PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
	Módulo	Nível preconizado nas AE		
Linguagens e textos (A) Informação e comunicação (B) Raciocínio e resolução de problemas (C) Pensamento crítico e criativo (D) Bem-estar, saúde e ambiente (G) Sensibilidade estética e artística (H) Saber científico, técnico e tecnológico (I) Consciência e domínio do corpo (J)	JDC I	Introdução	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelhas de Observação;</li> <li>▪ Bateria de Testes FITescolas;</li> <li>▪ Fichas de autoavaliação;</li> <li>▪ Trabalhos de pesquisa.</li> </ul>
	GIN I	Introdução		
	DANÇA I	Introdução		
	ATLETISMO/ RAQUETES/ PATINAGEM I	Introdução		
	ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável</li> <li>- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</li> <li>- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas</li> <li>- Suporte Básico de Vida</li> </ul>		
	APTIDÃO FÍSICA	Alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola		
Relacionamento interpessoal (E) Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Colaboração, cooperação, partilha, responsabilidade e tolerância, empatia; Confiança em si próprio, autorregulação, motivação para aprender, espírito de iniciativa e tomada de decisões, espírito crítico, autonomia.		30%	

**Cursos Profissionais de Técnico de Multimédia / Animação de Turismo / Operações de Turísticas**

ENSINO PROFISSIONAL – DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (Componente de formação geral)

Ano: 2º

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos	DOMÍNIOS/TEMAS (Áreas de Competência)		PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
	Módulo	Nível preconizado nas AE		
Linguagens e textos (A) Informação e comunicação (B) Raciocínio e resolução de problemas (C) Pensamento crítico e criativo (D) Bem-estar, saúde e ambiente (G) Sensibilidade estética e artística (H) Saber científico, técnico e tecnológico (I) Consciência e domínio do corpo (J)	JDC II	Introdução (modalidade diferente do JDC I)	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelhas de Observação;</li> <li>▪ Bateria de Testes FITescolas;</li> <li>▪ Fichas de autoavaliação;</li> <li>▪ Trabalhos de pesquisa.</li> </ul>
	GIN II	Introdução (matéria diferente do GIN I)		
	DANÇA II	Introdução (dança diferente da DANÇA I)		
	ATLETISMO/ RAQUETES/ PATINAGEM II	Introdução (matéria diferente do ATLETISMO/ RAQUETES/ PATINAGEM I)		
	ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE II	- Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos		
	APTIDÃO FÍSICA	Alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola		
Relacionamento interpessoal (E) Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Colaboração, cooperação, partilha, responsabilidade e tolerância, empatia; Confiança em si próprio, autorregulação, motivação para aprender, espírito de iniciativa e tomada de decisões, espírito crítico, autonomia.		30%	

**Cursos Profissionais de Técnico de Multimédia / Animação de Turismo / Operações de Turísticas**

ENSINO PROFISSIONAL – DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA (Componente de formação geral)

Ano: 3º

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos	DOMÍNIOS/TEMAS (Áreas de Competência)		PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
	Módulo	Nível preconizado nas AE		
Linguagens e textos (A) Informação e comunicação (B) Raciocínio e resolução de problemas (C) Pensamento crítico e criativo (D) Bem-estar, saúde e ambiente (G) Sensibilidade estética e artística (H) Saber científico, técnico e tecnológico (I) Consciência e domínio do corpo (J)	JDC III	Elementar	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grelhas de Observação;</li> <li>▪ Bateria de Testes FITescolas;</li> <li>▪ Fichas de autoavaliação;</li> <li>▪ Trabalhos de pesquisa.</li> </ul>
	GIN III	Elementar		
	DANÇA III	Elementar		
	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	Introdução		
	ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE I	- 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 - 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”		
	APTIDÃO FÍSICA	Alcançar a Zona Saudável de Aptidão Física da bateria de testes FITescola		
	Relacionamento interpessoal (E) Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Colaboração, cooperação, partilha, responsabilidade e tolerância, empatia; Confiança em si próprio, autorregulação, motivação para aprender, espírito de iniciativa e tomada de decisões, espírito crítico, autonomia.		

