

### Programa Vocacional

Domínios <sup>1</sup>	Competências (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação (%)	Áreas de competência do perfil do aluno <sup>2</sup>
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p><b>Módulo 1 – Futebol</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>Módulo 2 – Voleibol</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>Módulo 3 – Ginástica de solo e Ginástica Acrobática</b> SUBÁREA GINÁSTICA: Compõe e realiza da Ginástica (Solo, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>Módulo 4 – Percursos na Natureza/Atividades da Natureza</b> OUTRAS SUBÁREAS: Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente. Desenvolve o gosto pela prática regular de atividade física na natureza.</p> <p><b>Módulo 5 – Andebol</b> SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b>Módulo 6 – Atletismo</b> SUBÁREA ATLETISMO: Realiza, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>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.</p>	50%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio.	50%	A, B, C, D, E, F, H, I, G, J
				Plataforma FITescola	Grelhas da Plataforma FITescola

<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>- Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva tendo por base as manobras de Suporte Básico de Vida.</li> <li>- Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>- Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando do doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. 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"</li> </ul>		10 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	10%	<b>B, E, F, G</b>
	<b>Subtotal</b>		<b>60%</b>			
<b>ATTITUDES E VALORES</b>	Responsabilidade e Integridade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assiduidade e pontualidade</li> <li>- Apresentação do material necessário</li> <li>- Cumprimento de tarefas</li> <li>- Cumprimento de regras</li> </ul>	8%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	40%	<b>A, B, C, D, E; F, H, I, G; J</b>
	Excelência e exigência	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos e métodos de estudo</li> <li>- Interesse e empenho nas tarefas propostas</li> <li>- Atenção/concentração</li> <li>- Perseverança e aspiração ao trabalho bem feito</li> </ul>	8%			
	Curiosidade, reflexão e inovação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de conhecimento</li> <li>- Fundamentação de ideias</li> <li>- Pertinência nas intervenções</li> <li>- Resolução de problemas</li> </ul>	8%			
	Cidadania e participação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeito pelo espaço físico</li> <li>- Iniciativa e intervenção de forma adequada</li> <li>- Expressão de ideias</li> </ul>	8%			
	Liberdade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autonomia pessoal</li> <li>- Espírito cívico</li> <li>- Respeito mútuo</li> </ul>	8%			
<b>Subtotal</b>		<b>40%</b>				
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>		-	-	-

<sup>1</sup> Definidos a partir do documento normativo que estipula as aprendizagens essenciais de cada disciplina.

<sup>2</sup> Áreas de competências do Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória: 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.

O aluno com Atestado Médico prolongado apenas é avaliado nos seguintes parâmetros:

Domínios <sup>1</sup>	Competências Conhecimentos, capacidades e atitudes		Ponderação dos domínios (%)	Instrumentos de avaliação	Áreas de competência do perfil do aluno <sup>2</sup>
Atitudes e Valores (40%)	Responsabilidade e Integridade	- Assiduidade e pontualidade - Apresentação do material necessário - Cumprimento de tarefas - Cumprimento de regras	8%	Observação direta e registos do professor, em documento próprio	, E; F, H, I, G; J
	Excelência e exigência	- Hábitos e métodos de estudo - Interesse e empenho nas tarefas propostas - Atenção/concentração - Perseverança e aspiração ao trabalho bem feito	8%		
	Curiosidade, reflexão e inovação	- Procura de conhecimento - Fundamentação de ideias - Pertinência nas intervenções - Resolução de problemas	8%		
	Cidadania e participação	- Respeito pelo espaço físico - Iniciativa e intervenção de forma adequada - Expressão de ideias	8%		
	Liberdade	- Autonomia pessoal - Espírito cívico - Respeito mútuo	8%		
<b>Subtotal</b>			<b>40%</b>		
Área dos Conhecimentos (60%)	Relatório das aulas/outras tarefas.		20 %	Relatórios e/ou trabalhos de pesquisa e/ou outros trabalhos escritos e/ou testes escritos.	B, E, F, G
	Trabalho escrito sobre uma modalidade.		20 %		
	Teste escrito.		20 %		
<b>Subtotal</b>			<b>60%</b>		
<b>Total</b>			<b>100%</b>	--	--

Critérios (ACPA envolvidas)		Descritores de desempenho					
		18 a 20 valores		10 a 14 valores		0 a 6 valores	
<b>ATTITUDES e VALORES</b>	<b>Responsabilidade e Integridade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- É sempre assíduo e pontual.</li> <li>- Apresenta todo o material necessário.</li> <li>- Cumpre sempre as tarefas propostas.</li> <li>- Cumpre exemplarmente as regras estabelecidas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- É assíduo e pontual.</li> <li>- Apresenta o material necessário.</li> <li>- Cumpre as tarefas propostas.</li> <li>- Cumpre as regras estabelecidas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não é assíduo nem pontual.</li> <li>- Não apresenta o material necessário.</li> <li>- Não cumpre as tarefas propostas.</li> <li>- Não cumpre as regras estabelecidas.</li> </ul>	
	<b>Excelência e exigência</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela sempre hábitos e métodos de estudo</li> <li>- Mostra-se muito interessado e empenhado nas tarefas propostas.</li> <li>- Está sempre atento e concentrado.</li> <li>- Revela muita perseverança e aspira ao trabalho bem feito.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela hábitos e métodos de estudo</li> <li>- Mostra-se interessado e empenhado nas tarefas propostas.</li> <li>- Está atento e concentrado.</li> <li>- Revela perseverança e aspira ao trabalho bem feito.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não revela hábitos e métodos de estudo</li> <li>- Não se mostra interessado nem empenhado nas tarefas propostas.</li> <li>- Não está atento nem concentrado.</li> <li>- Não revela perseverança nem aspira ao trabalho bem feito.</li> </ul>	
	<b>Curiosidade, reflexão e inovação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostra muito interesse e curiosidade pela disciplina.</li> <li>- Fundamenta muito bem as suas ideias.</li> <li>- É muito pertinente nas intervenções.</li> <li>- Resolve com facilidade problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostra interesse e curiosidade pela disciplina.</li> <li>- Fundamenta as suas ideias.</li> <li>- É pertinente nas intervenções.</li> <li>- Resolve problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não mostra interesse nem curiosidade pela disciplina.</li> <li>- Não fundamenta as suas ideias.</li> <li>- Não é pertinente nas intervenções.</li> <li>- Não resolve problemas.</li> </ul>	
	<b>Cidadania e participação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeita sempre o espaço físico.</li> <li>- Apresenta sempre iniciativa e intervém de forma bastante adequada.</li> <li>- Expressa muito bem as suas ideias.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeita o espaço físico.</li> <li>- Apresenta iniciativa e intervém de forma adequada.</li> <li>- Expressa as suas ideias.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não respeita o espaço físico.</li> <li>- Não apresenta iniciativa nem intervém de forma adequada.</li> <li>- Não expressa as suas ideias.</li> </ul>	
	<b>Liberdade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela sempre autonomia pessoal.</li> <li>- Tem sempre espírito cívico.</li> <li>- Revela sempre respeito mútuo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revela autonomia pessoal.</li> <li>- Tem espírito cívico.</li> <li>- Revela respeito mútuo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não revela autonomia pessoal.</li> <li>- Não tem espírito cívico.</li> <li>- Não revela respeito mútuo.</li> </ul>	

Menção Intermédia – O aluno apresenta características entre as classificações 15 e 17 valores.

Menção Intermédia – O aluno apresenta características entre as classificações 7 e 9 valores.