



Matriz Curricular Orientadora do Programa Pré-profissionalização (B2)

Componentes da Formação	Disciplina	Domínios da Formação	Carga horária semanal média
Formação de base	Cultura, Língua e Comunicação (CLC)	Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos	4 horas letivas
		Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo	
		Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas	
		Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas	
	Cultura, Língua e Comunicação – Inglês LE (CLC LE)	Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas	3 horas letivas
		Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata	
		Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e direta sobre assuntos que lhe são familiares	
	Competência Digital (CD)	Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso	3 horas letivas
		Realizar, em segurança, operações várias no computador	
		Utilizar um programa de processamento de texto	
		Usar a <i>Internet</i> para obter e transmitir informação	
	Matemática, Ciências e Tecnologia (MCT)	Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos	4 horas letivas
		Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas	
		Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida	
		Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva	
	Cidadania e Desenvolvimento (CD)	Organização Política dos Estados Democráticos	1 hora letiva
Organização Económica dos Estados Democráticos			
Educação/ Formação, Profissão e Trabalho/ Emprego			
Ambiente e Saúde			



	Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem (CPSA)	Agir com autonomia Interagir com os outros Resolver problemas Aprender ao longo da vida	Área transversal
Expressões	Educação Física (EF)	Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais	3 horas letivas
Formação prática em contexto de trabalho	FPCT Cozinha	Organizar e garantir a segurança e higiene no trabalho Confeccionar diversos alimentos	12 horas letivas
Duração semanal total			30 horas letivas

* com base o referencial de competências chave e educação e formação de adultos de nível básico (B2), com a duração prevista para dois anos letivos