

Domínios	Aprendizagens Essenciais					Descritores do perfil dos alunos	
	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes			Horas	aulas		Ações de ensino orientadas para o perfil dos alunos
	Matérias						
MÓDULOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Módulo 1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	Voleibol	14	19	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
			Futebol				
			Andebol				
			Basquetebol				
Módulo 4	GINÁSTICA I	- Solo - Aparelhos	9	12	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	
Módulo 7	OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS I	Raquetas	9	12	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J	
		Atletismo			- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		
		Patinagem			- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares.		
Módulo 10	DANÇA I	- Danças sociais - Danças sociais	5	7	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J	
MÓDULO DA APTIDÃO FÍSICA	Módulo 16	APTIDÃO FÍSICA	Enquadra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®.	7,5	10	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J
MÓDULO DOS CONHECIMENTOS	Módulo 13	ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS E SAÚDE I	- Estilo de Vida saudável - Fatores de risco; - Fenómenos limitativos	8	11	Reflexão em grupo e concretização dos conceitos em situações práticas e de mobilização dos colegas na realização de atividades físicas diversas.	A, B, F, I
Total				52,5	72		

A Aptidão Física é abordada ao longo dos 3 anos, contudo a classificação apenas é atribuída no término do 3.º ano (12.º ano).

Os critérios de avaliação têm por base o Programa de Educação Física e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente os Programas e a plataforma *FITescola*®.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

10.º ano					
	< 10 (Valores)	10 - 12 (Valores)	13 - 15 (Valores)	16 - 17 (Valores)	18 - 20 (Valores)
Atividades Físicas					
Avaliação dos Módulos 1, 4, 7, 10	< 5 objetivos I para o módulo avaliado	5 objetivos I para o módulo avaliado	4 objetivos I + 1 objetivo E para o módulo avaliado	3 objetivos I + 2 objetivos E para o módulo avaliado	2 objetivos I + 4 objetivos E para o módulo avaliado
Conhecimentos					
Avaliação do Módulo 13	O aluno não demonstra os conhecimentos definidos para o 10.º ano	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 10.º ano nos critérios de avaliação de EF (trabalhos de projeto ou trabalhos de grupo)			

I - Introdutório; E - Elementar; A - Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®)

Os critérios de avaliação têm por base o Programa de Educação Física e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor, nomeadamente os Programas e a plataforma FITescola®.

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade do nível considerado.

A versão completa do programa e das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:
http://www.catalogo.angep.gov.pt/programascp/CP_FSC_Educacao_Fisica.pdf
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf

Perfil Profissional do Técnico Programador de Informática:

À saída do curso, o aluno deverá ter adquirido as competências específicas de um técnico Programador de Informática que englobam:

- efetuar a análise de sistemas;
- analisar, modelar, implementar e gerir bases de dados;
- desenvolver aplicações informáticas, utilizando as linguagens apropriadas;
- utilizar utilitários de gestão, para gerir redes e sistemas informáticos;
- instalar, configurar e efetuar a manutenção de computadores, periféricos, redes locais, sistemas operativos e utilitários.