

Módulos	Competências /Descritores		Instrumentos
	3º Ano		
9437 O corpo humano – nutrição e doping	80	Capacidades - Descreve conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. - Descreve os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. - Descreve a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. - Descreve a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. - Descreve os procedimentos dos controlos de dopagem.	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos.
		Conhecimentos - Funcionamento do corpo humano (Aparelho cardiorrespiratório, Aparelho locomotor, Sistema de regulação); - Noção de adaptação fisiológica (Relação estímulo- adaptação, Analogia entre estímulo e carga de treino, A carga de treino como um estímulo fisiológico, Adaptação aguda e adaptação crónica); - Bioenergética muscular (Transformação de energia química em mecânica, Importância dos processos de produção de energia nos diferentes tipos de esforço desportivo); - Nutrição (Metabolismo energético, Carburantes utilizados na atividade desportiva, Reservas de glicogénio muscular e hepático, Vitaminas e minerais, Hidratação); - Fundamentos da luta contra a dopagem (Objetivos da luta contra a dopagem, Controlos de dopagem, Educação e informação).	
	20	Atitudes Comportamento - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. Empenho - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. Responsabilidade - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma. - Utiliza o material de forma adequada. - É pontual.	Grelha de Avaliação de Desempenhos Comportamentais

Módulos	Competências /Descritores		Instrumentos					
	3º Ano							
7245 Atividade física em populações especiais	80	Capacidades <ul style="list-style-type: none"> - Analisa as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde; - Descreve os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais; - Descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida; - Descreve as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose; - Colabora na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais. 	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: <ul style="list-style-type: none"> - organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos. 					
		Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> - Exercício e saúde (Conceito de atividade física formal e informal, Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico, Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde, Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição do exercício, Tipo dos instrumentos e técnicas de avaliação da condição física, Estratificação de risco de doença cardiovascular; - Exercício, desenvolvimento e envelhecimento (Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos, Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal); - Exercício como fator de intervenção primária e secundária (Definição, Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose, Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo de hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose). - Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência (Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência (Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência, Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício, Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas, Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados). 		Grelha de observação Testes / Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral				
	20	Atitudes <table border="1"> <tr> <td>Comportamento</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. </td> </tr> <tr> <td>Empenho</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. </td> </tr> <tr> <td>Responsabilidade</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma. - Utiliza o material de forma adequada. - É pontual. </td> </tr> </table>	Comportamento		<ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. 	Empenho	<ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. 	Responsabilidade
Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. 							
Empenho	<ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. 							
Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma. - Utiliza o material de forma adequada. - É pontual. 							

Módulos	Competências /Descritores		Instrumentos					
	3º Ano							
9450 Escalada e manobras de cordas	80	Capacidades <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança. - Executa vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade. - Executa descida em rapel em diferentes condições de prática. - Executa tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos. 	Grelha de observação dos desempenhos nas situações de: <ul style="list-style-type: none"> - Organização / desenvolvimento de trabalhos e/ou projetos. 					
		Conhecimentos <ul style="list-style-type: none"> - Escalada e segurança (escalada desportiva de “dificuldade”: Materiais e equipamentos, Nós fundamentais, Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque). - Escalada e segurança (Escalada desportiva em <i>boulder</i> ou bloco: Materiais e equipamentos, Nós fundamentais, Noções de física aplicada à escalada – fator de queda e força de choque). - Escalada e segurança (Manobras de segurança com diferentes aparelhos). - Manobras de cordas (Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia, Sistemas de segurança e auto-segurança). 		Grelha de observação Testes / Trabalhos escritos Apresentações Questionamento oral				
	20	Atitudes <table border="1"> <tr> <td>Comportamento</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. </td> </tr> <tr> <td>Empenho</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. </td> </tr> <tr> <td>Responsabilidade</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma. - Utiliza o material de forma adequada. - É pontual. </td> </tr> </table>	Comportamento		<ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. 	Empenho	<ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. 	Responsabilidade
Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> - Trata com cordialidade e respeito o professor, os colegas; - Contribui para o normal funcionamento da aula. 							
Empenho	<ul style="list-style-type: none"> - Revela atenção e interesse; - Empenha-se nas situações de avaliação, e aceita as indicações do professor para a melhoria das aprendizagens; - Cooperar com os companheiros nas situações propostas, contribuindo para a progressão nas aprendizagens. 							
Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Traz todo o material necessário para a aula. - Realiza as propostas de trabalho de uma forma autónoma. - Utiliza o material de forma adequada. - É pontual. 							