# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SANTOS SIMÕES

## REFERENCIAL COMUM – CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E SISTEMA DE CLASSIFICAÇÃO – ANO LETIVO 2026-2027

| **OPERACIONALIZAÇÃO DOS CRITÉRIOS TRANSVERSAIS** | **CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO** | **DISCIPLINA**: Desporto | **ANO DE ESCOLARIDADE: 3.º ano – 3.ºF** |
|---|---|---|---|

| Critérios Transversais | **Níveis de Desempenho** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Muito Bom | Bom | Suficiente | Insuficiente |
| | Descritores de Desempenho | | | |
| Aquisição de Conhecimentos | - **Compreende, plenamente,** todos os conteúdos abordados nas aulas.<br>- **Relaciona, eficazmente,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.<br>- **Adquire** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais. | - **Compreende, facilmente,** todos os conteúdos abordados nas aulas.<br>- **Relaciona, sem dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.<br>- **Adquire quase todos** os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais. | - **Compreende, satisfatoriamente,** os principais conteúdos abordados nas aulas.<br>- **Relaciona,** com **alguma dificuldade,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.<br>- **Adquire alguns conhecimentos** explanados nas Aprendizagens Essenciais. | - **Compreende, insatisfatoriamente**, os conteúdos abordados.<br>- **Relaciona, de modo ineficaz,** os conhecimentos com outros da própria disciplina e/ou de outras áreas disciplinares.<br>- **Adquire, insatisfatoriamente**, os conhecimentos explanados nas Aprendizagens Essenciais. |
| Aplicação dos Conhecimentos | - **Executa, com muita facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.<br>- **Aplica,** de **forma contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.<br>- **Experimenta/aplica, com muita facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas.<br>- **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, com **muito rigor**.<br>- **Exprime-se com elevada correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).<br>- **Comunica**, de forma **plenamente adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.<br>- **Argumenta, com muita coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição. | - **Executa, com facilidade,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados<br>- **Aplica,** de forma **quase sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.<br>- **Experimenta/aplica, com facilidade,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas.<br>- **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com bastante rigor.**<br>- **Exprime-se com bastante correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).<br>- **Comunica**, de forma **adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.<br>- **Argumenta, com coerência** e fundamentação científica, com vista à tomada de posição. | - **Executa, satisfatoriamente,** exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.<br>- **Aplica,** de forma **nem sempre contextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.<br>- **Experimenta/aplica, satisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais adquiridas.<br>- **Pesquisa** e **seleciona** o essencial, **com algum rigor.**<br>- **Exprime-se com alguma correção**, clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).<br>- **Comunica**, de forma **nem sempre adequada**, o trabalho resultante das pesquisas feitas, concretizando-o em diferentes produtos.<br>- **Argumenta, com alguma coerência,** nem sempre usando fundamentos científicos. | - **Executa, insatisfatoriamente,** os exercícios práticos sobre os conteúdos abordados.<br>- **Aplica, de forma descontextualizada,** os conhecimentos aprendidos a novas situações apresentadas.<br>- **Experimenta/aplica, insatisfatoriamente,** os conhecimentos correspondentes às Aprendizagens Essenciais abordadas.<br>- **Pesquisa sem selecionar o essencial**, revelando falta de rigor.<br>- **Exprime-se com incorreções**, falta de clareza, organização e rigor no uso de linguagens (científica, técnica, tecnológica e artística).<br>- **Comunica com erros** cuja gravidade implica a perda frequente de sentido, impedindo a compreensão do trabalho resultante das pesquisas feitas.<br>- **Argumenta, de forma incoerente,** quase sempre com fundamentos pouco válidos. |
| Atitudes e Valores<br><br>Liberdade<br>Responsabilidade e Integridade<br>Cidadania e Participação<br>Excelência e Exigência<br>Curiosidade Reflexão e Inovação | - **Manifesta total respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum.<br>- **Comporta-se de forma exemplar**, revelando um grande nível de responsabilidade.<br>- Mostra **sempre vontade** em fazer o trabalho bem feito **organizando, eficazmente,** a informação recolhida.<br>- **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **muita vontade** de aprender.<br>- **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando sempre soluções**.<br>- **Demonstra total respeito** pela diversidade humana e cultural, e age de acordo com princípios dos direitos humanos.<br>- É **muito solidário e/ou interventivo,** com **excelente** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica.<br>- **Demonstra total autonomia** na realização das tarefas propostas.<br>- **Defende sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum. | - **Manifesta respeito** por si e pelos outros, ponderando as suas ações em função do bem comum.<br>- **Comporta-se de forma correta**, revelando responsabilidade.<br>- Mostra **vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida.<br>- **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **vontade** de aprender.<br>- **Reflete** e/ou avalia os problemas, **procurando quase sempre soluções**.<br>- **Demonstra bastante respeito pela diversidade** humana e cultural e age de acordo com princípios dos direitos humanos.<br>- É **bastante solidário e/ou interventivo**, com **boa** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica.<br>- Demonstra **bastante autonomia** na realização das tarefas propostas.<br>- **Defende quase sempre os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum. | - **Manifesta algum respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum.<br>- **Comporta-se, globalmente, de forma correta**, apresentando algumas falhas ao nível da responsabilidade.<br>- Mostra **alguma vontade** em fazer o trabalho bem feito, **organizando** a informação recolhida **de forma pouco cuidada.**<br>- **É perseverante** perante as dificuldades, mostrando **alguma vontade** de aprender.<br>- **Reflete** e/ou avalia os problemas, **nem sempre procurando soluções**.<br>- Demonstra **respeito** pela diversidade humana e cultural, e age com algum respeito pelos princípios dos direitos humanos.<br>- É **solidário e/ou interventivo**, com **alguma** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica.<br>- Demonstra **alguma autonomia** na realização das tarefas propostas.<br>- Defende **os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum. | - **Manifesta pouco respeito** por si e pelos outros, nem sempre ponderando as suas ações em função do bem comum.<br>- **Comporta-se, globalmente, de forma pouco correta**, apresentando bastantes falhas ao nível da responsabilidade.<br>- **Mostra pouca vontade** em fazer o trabalho bem feito.<br>- **Revela pouca perseverança e vontade** de aprender.<br>- **Raramente reflete** e/ou avalia os problemas, **apresentando muitas dificuldades em procurar soluções**.<br>- **Demonstra pouco respeito** pela diversidade humana e cultural, e não age de acordo com princípios dos direitos humanos.<br>- É **pouco solidário e/ou interventivo**, com **pouca** capacidade de iniciativa e de negociar a solução de conflitos em prol da sustentabilidade ecológica.<br>- **Demonstra pouca autonomia** na realização das tarefas propostas.<br>- **Raramente defende os valores** da democracia, equidade, respeito mútuo, livre escolha e bem comum. |

| POLÍTICA DE AVALIAÇÃO | POLÍTICA DE CLASSIFICAÇÃO |
|---|---|
| A definição da política dos procedimentos de avaliação e de classificação, tem como propósito central a melhoria das práticas de avaliação pedagógica e o seu contributo para que os alunos aprendam mais e melhor. Nesse sentido, é essencial ter uma visão integradora dos processos de ensino, de avaliação e de aprendizagem. | |
| **O Objetivo Primordial da Avaliação (Formativa e Sumativa)** é combater as desigualdades e o insucesso e abandono escolar, pois tem um papel regulador e deve ajudar os alunos a desenvolver diferentes competências.<br>A **Avaliação Formativa** é a principal modalidade de avaliação e permite obter informação privilegiada e sistemática nos diversos domínios curriculares, ajudando o docente a determinar as atividades a realizar com toda a turma e/ou individualmente.<br>A **Avaliação Formativa**, também conhecida como avaliação para as aprendizagens, deve seguir os seguintes princípios:<br>- **Princípio da Positividade:** propor aos alunos o desenvolvimento de tarefas que sejam oportunidades reais para poderem mostrar o que sabem e o que são capazes de fazer;<br>- **Princípio da Transparência:** os intervenientes devem conhecer os critérios, as finalidades, os procedimentos, os momentos e os processos de recolha de informação;<br>- **Princípio da Melhoria da Aprendizagem:** o propósito fundamental é apoiar os alunos nas suas aprendizagens, informando-os acerca da sua situação, progresso em relação aos conteúdos, às capacidades, às competências e desempenhos que tem de desenvolver e não só atribuir classificações;<br>- **Princípio da Integração Curricular:** o desenvolvimento dos procedimentos de avaliação estar intrinsecamente articulado com o currículo e com o seu desenvolvimento;<br>- **Princípio da Diversificação:** Serão desenvolvidos procedimentos de avaliação que promovam a diversificação dos métodos e processos de recolha de informação.<br>A **Avaliação Sumativa**, também chamada avaliação das aprendizagens, traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como | **O Sistema de Avaliação é um processo eminentemente pedagógico, com um objetivo positivo, humanista, de ajudar o aluno a recuperar, e cujo principal e fundamental propósito é apoiar e melhorar a qualidade das aprendizagens dos alunos e de ensino dos professores.** Por isso se assume que avaliar é diferente de classificar. Avalia-se para tratar das aprendizagens dos alunos, isto é, para lhes distribuir feedback que os torne conscientes acerca de três questões essenciais: a) o que é preciso aprender; b) em que ponto se encontram em relação às aprendizagens a desenvolver; e c) os esforços e as estratégias que têm de utilizar para chegarem lá. Avalia-se também para regular os processos de ensino.<br>**A definição de "classificação"** remete-nos para atribuição de valores e ordenação quantificada, mais centrada nos resultados dos alunos e é realizada após o ensino. Para a classificação utilizamos um mero algoritmo, mais ou menos inteligente, que permite, tecnicamente, determinar a nota de um aluno. A classificação determina-se a partir dos dados gerados pelas tarefas de avaliação sumativa que se planearam para fazer um balanço das aprendizagens já realizadas e, ao mesmo tempo, recolher informações que serão mobilizadas para calcular essa classificação.<br>A definição do **Sistema de Classificação** a utilizar pelo Agrupamento nos diferentes anos e disciplinas será analisado e ponderado, nas reuniões de Grupo Disciplinar/Departamento Curricular/Conselho Pedagógico, na preparação de cada ano letivo. Tendo por base o ponto 3, do art.º 18.º da Portaria n.º 223-A/2018, de 3 de agosto e ponto 3, do art.º 20.º da Portaria n.º 226-A/2018, de 7 de agosto, os critérios de avaliação deverão traduzir a importância relativa que cada um dos |



PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training · Erasmus+

| | |
|---|---|
| objetivos a classificação e certificação. Esse julgamento pode traduzir-se numa classificação, qualitativa ou numérica, mas avaliar e classificar são ações muito diferentes. A classificação atribuída aos alunos é um valor numa escala unidimensional enquanto que a avaliação implica uma interpretação sobre o grau em que os objetivos foram atingidos e uma tomada de decisão com vista ao futuro. | domínios e temas, de acordo com as Aprendizagens Essenciais específicas, designadamente no que respeita à valorização da competência da oralidade e à dimensão prática e ou experimental das aprendizagens a desenvolver.<br>A **Classificação** atribuída pelo professor depende do nível de desempenho global das tarefas sumativas realizadas, tendo em conta as ponderações adotadas. |

| CÓDIGO DA UFCD | DESIGNAÇÃO DA UFCD | | | HORAS / TEMPOS LETIVOS |
|---|---|---|---|---|
| **9436** | Psicologia do Desporto - Aprendizagem e Desenvolvimento | | | **25 HORAS/30 TEMPOS LETIVOS** |
| **CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)** | **Ponderação %** | **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM** | **Descritores e Áreas de Competência do PASEO** | **Sugestões de Processos de Recolha de Informação** |
| **Conhecimento científico e técnico**<br>(Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento) | **(35%)** | **A.** Identificar os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho desportivo (por exemplo, ansiedade, confiança, coesão de grupo, relações com treinador e colegas).<br>**B.** Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes (iniciação, especialização, alto rendimento, abandono).<br>**C.** Identificar estratégias motivacionais e de comunicação adequadas ao processo de treino (feedback, reforço, fixação de objetivos, estilos de liderança, comunicação treinador–atleta).<br>**D.** Descrever as fases de aquisição, retenção e transfere da aprendizagem motora, aplicando estes conceitos a situações de treino e competição.<br>**E.** Identificar os principais fatores envolvidos na aprendizagem (características do atleta, tarefa, contexto, prática, feedback) e as respetivas interações no desenvolvimento do praticante. | C - Raciocínio e resolução de problemas<br>D - Pensamento crítico e criativo<br>E - Relacionamento interpessoal<br>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia<br>I - Saber científico, técnico e tecnológico | **(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)**<br><br>Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos.<br>**TÉCNICAS**<br>- **Observação:**<br>• Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;<br>• Grelha de observação do trabalho experimental;<br>• Grelha de observações orais;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).<br><br>- **Análise:**<br>• Relatórios de atividades;<br>• Trabalhos de pesquisa/investigação;<br>• Apresentação oral de trabalhos;<br>• Trabalhos escritos;<br>• Cadernos diários;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).<br><br>- **Testagem:**<br>• Testes de aproveitamento;<br>• Testes de desempenho;<br>• Questionamento oral;<br>• Fichas de trabalho;<br>• Questões aula;<br>• Testes digitais;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). |
| **Investigação e tratamento de Informação**<br>(procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa) | **(30%)** | **A.** Pesquisar informação relevante sobre fatores psicológicos, motivação, aprendizagem motora e desenvolvimento humano em fontes credíveis (livros, artigos, documentos institucionais, recursos digitais).<br>**B.** Selecionar e registar a informação mais importante, distinguindo ideias principais de detalhes, e identificando o essencial para compreender o desempenho e a aprendizagem em contexto desportivo.<br>**C.** Organizar e tratar dados/informação (por exemplo, em esquemas, quadros, resumos ou fichas de leitura) de forma clara e lógica, relacionando conceitos como motivação, fases de desenvolvimento, aquisição/retensão/transfere.<br>**D.** Relacionar a informação recolhida c1om situações concretas de treino e competição, sendo capaz de usar essa informação para analisar casos, resolver problemas simples ou fundamentar decisões/intervenções.<br>**E.** Comunicar os resultados da pesquisa (oralmente ou por escrito) usando vocabulário técnico básico da Psicologia do Desporto, citando as fontes utilizadas de forma adequada ao nível da UFCD | B - Informação e comunicação<br>C - Raciocínio e resolução de problemas<br>D - Pensamento crítico e criativo<br>E - Relacionamento interpessoal<br>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia<br>I - Saber científico, técnico e tecnológico | |
| **Expressão e Comunicação Tecnológica**<br>(Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas) | **(35%)** | **A.** Expressar, de forma clara e adequada, conceitos básicos de psicologia do desporto (motivação, ansiedade, coesão de grupo, fases de aprendizagem) em intervenções orais em aula.<br>**B.** Participar em debates, trabalhos de grupo ou análises de casos, apresentando ideias de forma organizada, escutando os outros e respondendo com linguagem respeitosa e tecnicamente correta.<br>**C.** Produzir pequenos textos (fichas, respostas abertas, resumos, relatórios breves) onde explique fenómenos psicológicos em contexto desportivo com vocabulário simples, mas rigoroso.<br>**D.** Utilizar diferentes formas de comunicação (oral, escrita, eventualmente gráfica/esquemática) para apresentar conclusões de atividades, pesquisas ou observações feitas durante a UFCD.<br>**E.** Utilizar recursos digitais básicos (por exemplo, apresentações, processador de texto, plataformas de apoio à aprendizagem) para organizar e apresentar informação sobre psicologia do desporto.<br>**F.** Pesquisar informação em fontes digitais de forma crítica e responsável, registando dados essenciais e referindo as fontes usadas.<br>**G.** Utilizar ferramentas tecnológicas simples (quadros, tabelas, esquemas digitais) para estruturar e relacionar conceitos como motivação, fases de desenvolvimento e aprendizagem motora.<br>**H.** Respeitar regras de segurança digital, ética e respeito pela privacidade quando recolhe ou partilha informação (por exemplo, em questionários simples a colegas ou pequenos projetos). | A – Linguagens e textos,<br>B – Informação e comunicação,<br>D – Pensamento crítico e criativo,<br>E – Relacionamento interpessoal.<br>I – Saber científico, técnico e tecnológico,<br>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia. | |



PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training Erasmus+

| CÓDIGO DA UFCD | DESIGNAÇÃO DA UFCD | | | HORAS / TEMPOS LETIVOS |
|---|---|---|---|---|
| 7245 | Atividade física em populações especiais | | | **25 HORAS/30 TEMPOS LETIVOS** |
| **CRITÉRIOS ESPECÍFICOS (IMPORTÂNCIA RELATIVA)** | **Ponderação %** | **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM** | **Descritores e Áreas de Competência do PASEO** | **Sugestões de Processos de Recolha de Informação** |
| **Conhecimento científico e técnico**<br>(Conhecimento/compreensão /análise e interpretação de dados/ relacionamento de conhecimento/resolução de conhecimento) | **(35%)** | A. Analisar as evidências científicas sobre a relação entre exercício físico e saúde, reconhecendo benefícios e riscos em diferentes populações especiais.<br>B. Descrever princípios, pressupostos e técnicas básicas de avaliação e prescrição do exercício físico em populações especiais (intensidade, duração, frequência, tipo de exercício, progressão).<br>C. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações em fases especiais da vida (crianças, jovens, idosos) no que respeita à atividade física.<br>D. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos de outras populações especiais (por exemplo, pessoas com doença crónica, deficiência, excesso de peso), no contexto da prática de exercício.<br>E. Identificar princípios de segurança e sinais de alerta na prática de atividade física com populações especiais, reconhecendo situações em que é necessário adaptar ou interromper o exercício. | I– Saber científico, técnico e tecnológico: compreende e usa conceitos científicos ligados à atividade física e à saúde, conhece princípios de avaliação e prescrição, liga teoria e prática.<br>C – Raciocínio e resolução de problemas: aplica esses conhecimentos a casos reais/simulados, escolhe estratégias adequadas para diferentes populações.<br>D – Pensamento crítico e criativo: analisa riscos/benefícios, questiona opções de prescrição, propõe adaptações alternativas quando necessário.<br>J – Consciência e domínio do corpo (indiretamente, na compreensão das limitações e potencialidades corporais das diferentes populações). | **(TÉCNICAS E INTRUMENTOS)**<br><br>Nota: As técnicas, instrumentos e tarefas a utilizar vão estar de acordo com o Perfil da Turma e Perfis dos Alunos.<br><br>**TÉCNICAS**<br>**Observação:**<br>• Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos;<br>• Grelha de observação do trabalho experimental;<br>• Grelha de observações orais;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).<br><br>**Análise:**<br>• Relatórios de atividades;<br>• Trabalhos de pesquisa/investigação;<br>• Apresentação oral de trabalhos;<br>• Trabalhos escritos;<br>• Cadernos diários;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018).<br><br>**Testagem:**<br>• Testes de aproveitamento;<br>• Testes de desempenho;<br>• Questionamento oral;<br>• Fichas de trabalho;<br>• Questões aula;<br>• Testes digitais;<br>• Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). |
| **Investigação e tratamento de Informação**<br>(procedimentos realizados para a construção do conhecimento científico e técnico – atividades práticas/teóricas – práticas/pesquisa) | **(30%)** | A. Formular questões simples de pesquisa sobre exercício físico e saúde em populações especiais (por exemplo: "Quais são as recomendações de exercício para idosos com hipertensão?").<br>B. Pesquisar informação em fontes adequadas (manuais, guiões da UFCD, documentos técnicos, sites institucionais credíveis) sobre exercício em crianças, idosos, pessoas com doença crónica ou deficiência.<br>C. Selecionar a informação relevante, distinguindo o essencial do acessório, eliminando o que não é adequado ao contexto da população-alvo.<br>D. Organizar e tratar a informação recolhida em resumos, esquemas, quadros ou pequenas fichas, de forma clara e lógica, relacionando conceitos (benefícios/riscos, recomendações, adaptações).<br>E. Utilizar a informação tratada para fundamentar decisões simples de adaptação de exercício físico em casos práticos/simulados. | B – Informação e comunicação: pesquisa, seleção, registo e apresentação de informação de forma clara.<br>C – Raciocínio e resolução de problemas: uso da informação para resolver situações (adaptar exercício a diferentes populações).<br>D – Pensamento crítico e criativo: análise da qualidade/relevância da informação e proposta de adaptações adequadas.<br>I – Saber científico, técnico e tecnológico: utilização de informação científica e técnica sobre exercício e saúde em contextos concretos | |
| **Expressão e Comunicação Tecnológica**<br>(Expressar, dialogar e comunicar os conhecimentos, ideias, processos e resultados, utilizando diferentes formas e linguagens técnicas) | **(35%)** | A. Expor oralmente, de forma clara e adequada, recomendações de atividade física para diferentes populações especiais (crianças, idosos, pessoas com doença crónica, etc.).<br>B. Explicar, em linguagem acessível, mas correta, as adaptações básicas do exercício para uma população especial num contexto de treino, aula ou sessão de atividade física.<br>C. Produzir textos curtos (fichas, respostas em teste, pequenos relatórios ou guiões de sessão) onde descreva objetivos, cuidados e adaptações da atividade física em populações especiais.<br>D. Participar em trabalhos de grupo, discussões e análises de casos, ouvindo os outros e comunicando com respeito e correção.<br>E. Utilizar ferramentas digitais básicas (processador de texto, apresentações, folhas de cálculo simples, plataforma da escola) para organizar informação sobre recomendações de exercício em populações especiais.<br>F. Elaborar documentos simples em formato digital (guiões de sessão, tabelas de progressão, quadros de recomendações) respeitando normas mínimas de apresentação.<br>G. Recorrer a recursos digitais para ilustrar e apoiar a sua comunicação (slides, imagens esquemáticas, pequenos gráficos ou tabelas sobre intensidade / frequência / duração).<br>H. Respeitar princípios de segurança, ética e proteção de dados quando utiliza tecnologia, especialmente se houver recolha de informação de utentes (mesmo que apenas em simulação). | A – Linguagens e textos (uso da língua oral e escrita em contexto profissional).<br>B – Informação e comunicação (comunicar informação tratada de forma clara ao interlocutor certo).<br>D – Pensamento crítico e criativo (quando argumenta, justifica opções de adaptação, participa em debate).<br>E – Relacionamento interpessoal (trabalho em grupo, respeito, escuta ativa)<br>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia (uso autónomo de ferramentas digitais para cumprir tarefas de aprendizagem<br>i– Saber científico, técnico e tecnológico (uso adequado de tecnologia ligada à organização e apresentação de informação científica/técnica sobre atividade física). | |



PESSOAS 2030 · ALENTEJO 2030 · Cofinanciado pela União Europeia · EQAVET European Quality Assurance in Vocational Education and Training · Erasmus+