

Critérios de Avaliação

	Módulos/UFCDs	Aprendizagens Específicas	Áreas de competências	Inteligências múltiplas mobilizadas	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	Módulo 2 – Jogos Desportivos Coletivos II	- Conhece o regulamento das atividades físicas e desportivas - Identifica as habilidades motoras e as capacidades físicas - Utiliza a linguagem e terminologia desportiva adequada, oral e/ou escrita	A, B, C, D e I	L, LM e N	Testes escritos Fichas sumativas Avaliação oral Trabalho individual	15%
	Módulo 5 – Ginástica II					
	Módulo 8 – Atletismo/Desportos Raquetes II	- Realiza, com oportunidade e correção, as habilidades motoras e/ou ações táticas, em situação de exercício e/ou jogo - Realiza habilidades motoras com correção técnica, criatividade, risco, destreza e estética - Aplica o regulamento das atividades físicas e desportivas - Está enquadrado na zona saudável de condição física - Age com empenho e superação - É responsável e sociável	E, F, G, H, I e J	E, C, M, P, I e N	Exercícios Jogos reduzidos Jogo formal Testes de condição física Registo de ocorrências Observação direta	70%
	Módulo 11 – Dança II					
	Módulo 14 – Atividade Física/Contextos e Saúde II					
	Módulo 16 – Aptidão Física					
Atitudes 15%	- Pontualidade e Assiduidade - Respeito pelas normas estabelecidas	- É assíduo e pontual - Respeita as normas estabelecidas	E e F	P e I	Observação direta	15%

Áreas de Competências

A – Linguagem e textos	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
B – Informação e comunicação	G – Bem-estar, saúde e ambiente
C – Raciocínio e resolução de problemas	H – Sensibilidade estética e artística
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	I – Saber científico, técnico e tecnológico
E – Relacionamento interpessoal	J – Consciência e domínio do corpo

Inteligências múltiplas

L – Linguística	M – Musical
LM – Lógico-matemática	P – Interpessoal
E – Espacial	I – Intrapessoal
C – Corporal/cinestésica	N – Naturalista

Regime especial de frequência – Os alunos com limitações na prática de exercícios e/ou atividades físicas, por um período superior a 15 dias, terão de justificar o seu impedimento com relatório médico descritivo, renovável a cada 30 dias, para que possam beneficiar de condições especiais de frequência e avaliação da disciplina de Educação Física. Com base no relatório médico descritivo (obrigatório) explicitando as limitações e/ou contraindicações da prática de exercícios e/ou atividades físicas será elaborado um plano de adaptação curricular que se traduzirá na redução temporal da atividade física e/ou do nível de exigência e num maior envolvimento em tarefas de organização da aula e do domínio dos conhecimentos da disciplina. A ponderação da avaliação será feita da seguinte forma: Domínio dos Conhecimentos (50%) e Domínio das Atitudes (50%).

Bonificações – Os alunos que evidenciem um nível de excelência nas atividades da comunidade escolar e/ou revelem brilhantismo no desempenho escolar, serão bonificados na avaliação final do período com uma valorização, nunca superior a 10% da avaliação final.



COLÉGIO
DE LAMAS



PESSOAS
2030



PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Critérios de Avaliação

	Módulos/UFCDs	Aprendizagens Específicas	Áreas de competências	Inteligências múltiplas mobilizadas	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	Módulo 9455 – Step Montagem Coreográfica	- Identifica e caracteriza os conteúdos lecionados - Compreende e relaciona os conteúdos lecionados - Pesquisa, analisa e critica os conteúdos lecionados - Escreve ou expõe com clareza e objetividade	A, B, C, D e I	L, LM e N	Testes escritos/práticos. Trabalhos Práticos.	40%
	Módulo 9456 – Ginástica Aeróbica Montagem Coreográfica	Está atento, é responsável, empenhado e persistente	F	P e I	Grelhas de observação do trabalho do aluno ou do grupo	15%
		- Intervém nas dinâmicas de ensino e aprendizagem - Desenvolve técnicas de trabalho individual e/ou em grupo - Produz trabalhos com qualidade científica/técnica	A, B, G, H, I e J	L, LM, E, C, M e N	Apresentações Fichas de trabalho Trabalhos de pesquisa Trabalhos de projeto Relatórios	30%
Atitudes 15%	- Pontualidade e Assiduidade - Respeito pelas normas estabelecidas	- Ser assíduo e pontual - Usar, arrumar e preservar os equipamentos e instalações - Respeitar e cumprir as normas estabelecidas	E e F	P e I	Observação direta	15%

Áreas de Competências

A – Linguagem e textos	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
B – Informação e comunicação	G – Bem-estar, saúde e ambiente
C – Raciocínio e resolução de problemas	H – Sensibilidade estética e artística
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	I – Saber científico, técnico e tecnológico
E – Relacionamento interpessoal	J – Consciência e domínio do corpo

Inteligências múltiplas

L – Linguística	M – Musical
LM – Lógico-matemática	P – Interpessoal
E – Espacial	I – Intrapessoal
C – Corporal/cinestésica	N – Naturalista

Critérios de Avaliação

	Domínios/ Temas organizadores	Aprendizagens específicas	Descritores de desempenho do perfil do aluno	Inteligências múltiplas mobilizadas	Áreas de competências	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	Módulo 3 50%	- Proporcionar o desenvolvimento de um conjunto de saberes provenientes de diversas áreas científicas. - Contribuir para uma melhor compreensão do mundo contemporâneo nas suas diferentes vertentes. - Preparar a inserção na vida social e no mercado de trabalho. - Desenvolver a curiosidade pelo saber, o desejo de experimentar, descobrir, criar, realizar, cooperar e partilhar.	Comprometido	L, P, I, N	A, B, C, D, E, F, I	Testes escritos	40%
			Compassivo			Fichas de avaliação	20%
			Criativo				
	Módulo 4 50%		Autónomo				
			Colaborativo			Trabalhos	25%
			Competente	L, P, I, N	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J		
			Íntegro				
	Dimensões a integrar: prática e experimental (25%) e oralidade (10%)						
Atitudes 15%	Pontualidade e Assiduidade Respeito pelas normas estabelecidas	- É assíduo e pontual - Entra e sai da sala de aula de forma ordenada - Revela um comportamento adequado às normas estabelecidas	Cuidador de si e do outro Respeitador da diferença e do outro			Observação direta	15%

Áreas de Competências do Perfil do Aluno

A – Linguagem e textos	E – Relacionamento interpessoal	I – Saber científico, técnico e tecnológico
B – Informação e comunicação	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	J – Consciência e domínio do corpo
C – Raciocínio e resolução de problemas	G – Bem-estar, saúde e ambiente	
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	H – Sensibilidade estética e artística	

Inteligências múltiplas

L – Linguística	C – Corporal/cinestésica
LM – Lógico-matemática	P – Interpessoal
M – Musical	I – Intrapessoal
E – Espacial	N – Naturalista

Critérios de Avaliação

	Domínios/ Temáticas organizadores	Aprendizagens específicas	Descritores de desempenho do perfil do aluno	Inteligências múltiplas mobilizadas	Áreas de competências	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	UC03636 Desenhar e executar programas e projetos de desporto	- Identificar e caracterizar os conteúdos lecionados - Compreender e relacionar os conteúdos lecionados - Pesquisar, analisar e criticar os conteúdos lecionados - Escrever ou expor com clareza e objetividade	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado Questionador/ Investigador Crítico/ Analítico	L, LM e N	A, B, C, D e I	Teste escrito Dossier da UFC Questionários Trabalhos de pesquisa	40 %
	UC03638 Avaliar os processos mentais e comportamento dos praticantes no treino desportivo	Estar atento e ser responsável, empenhado e persistente	Participativo/ colaborador Responsável / Autônomo	P e I	E, F e G	Grelhas de observação direta	15 %
	UC3640 Atuar com ética e deontologia profissional no desporto	- Intervir nas dinâmicas de ensino e aprendizagem - Desenvolver técnicas de trabalho individual ou em grupo - Produzir trabalhos com qualidade científica/técnica	Criativo Crítico/ Analítico Sistematizador / Organizador Participativo / Colaborador Comunicador/ Interventor Autoavaliador	L, LM, E, C, M e N	A, B, G, H, I e J	Apresentações Trabalhos de projeto Relatórios	30 %
Atitudes 15%	Pontualidade e Assiduidade Respeito pelas normas estabelecidas	- Ser assíduo e pontual - Entrar e sair da aula de forma ordenada - Utilizar adequadamente a tecnologia e os equipamentos - Revelar um comportamento adequado às normas estabelecidas	Cuidador de si e do outro Respeitador da diferença e do outro	L, P, I, N	E, F, G e J	Grelhas de registo de atitudes, assiduidade e pontualidade	15 %

Áreas de Competências do Perfil do Aluno

A - Linguagem e textos	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
B - Informação e comunicação	G - Bem-estar, saúde e ambiente
C - Raciocínio e resolução de problemas	H - Sensibilidade estética e artística
D - Pensamento crítico e pensamento criativo	I - Saber científico, técnico e tecnológico
E - Relacionamento interpessoal	J - Consciência e domínio do corpo

Inteligências múltiplas

L - Linguística	C - Corporal/cinestésica
LM - Lógico-matemática	P - Interpessoal
M - Musical	I - Intrapessoal
E - Espacial	N - Naturalista



Referencial de Avaliação

11.º Ano 2026/2027
Inglês

Traços do Perfil do Aluno	Descritores	Temas e peso relativo	Atividades de Avaliação e Ponderação
Competente	Revela uma visão consciente da realidade e mostra capacidade para transformar essa mesma realidade de forma positiva. Pesquisa, seleciona, organiza e analisa informação de forma crítica, comparando e validando fontes diversas. Possui e mobiliza múltiplas literacias e competências conducentes à resolução de problemas e à concretização de projetos significativos. Constrói, regula e consolida as suas aprendizagens, de maneira a que os seus conhecimentos se adequem às exigências de uma sociedade em permanente mudança. Utiliza de modo proficiente diferentes linguagens e símbolos associados às diversas áreas do saber e aos diferentes contextos de comunicação, em ambientes analógicos e digitais.	Competência Comunicativa (85%)	Compreensão oral (<i>Listening</i>) 10%
Autónomo	Identifica, por iniciativa própria, áreas de interesse e necessidades de aquisição de novas competências, investindo no seu desenvolvimento pessoal. Define objetivos pessoais e, com sentido de responsabilidade e de modo independente, traça planos para os concretizar a curto e a longo prazo. Garante a gestão eficaz do tempo e cumpre prazos sem necessidade de supervisão constante. Estrutura e organiza as suas tarefas e atividades de modo adequado, estimulante e produtivo. Constrói conhecimento por iniciativa própria e enfrenta desafios e dificuldades com perseverança, aprendendo com os erros. Desenvolve novas ideias e soluções, de forma imaginativa e inovadora, como resultado da reflexão pessoal.		Testes compreensão (<i>Reading and Use of English</i>) 30%
Compassivo	Demonstra sensibilidade para reconhecer situações de injustiça e para compreender e avaliar as necessidades dos outros. Revela respeito, tolerância e dignidade na sua relação com todos os elementos da comunidade educativa, contribuindo para a manutenção de um ambiente inclusivo e harmonioso. Mostra disponibilidade para ajudar os outros e para responder a situações de emergência social, participando ativamente em atividades de voluntariado e de cooperação. Dá atenção às preocupações e às emoções dos outros e pensa no bem comum, oferecendo soluções sem julgamentos.	Competência Intercultural (5%)	Produção/interação oral (<i>Speaking</i>) 15%
Colaborativo	Mostra vontade e capacidade para interagir colaborar com os outros, sempre com empatia e sentido de responsabilidade. Expressa as suas ideias com clareza e demonstra compreensão e respeito pelas perspetivas dos outros, contribuindo para um ambiente de trabalho adequado à aprendizagem. Compartilha responsabilidades e incentiva a participação dos outros, no sentido de encontrar soluções coletivas e atingir objetivos comuns. Evidencia flexibilidade e adapta-se a diferentes opiniões e abordagens, procurando soluções criativas e cooperativas. Colabora com os outros de forma proativa, mostrando compromisso com o sucesso do grupo e a qualidade do trabalho coletivo.	Competência Estratégica (10%)	Trabalhos (Projetos, portfolio ...) 20%
Criativo	Demonstra curiosidade e vontade de aprender e de explorar possibilidades alternativas às convencionais. Revela pensamento divergente, mostrando flexibilidade e originalidade nas suas abordagens e ideias. Manifesta confiança nas suas capacidades e habilidades criativas enquanto procura soluções únicas e inovadoras.		Desempenho de aula (<i>Participação e colaboração e Respeito pelas regras</i>) 15%
Comprometido	Identifica-se completamente com o projeto educativo da escola e respeita os seus deveres enquanto aluno e cidadão. Revela seriedade, confiança e persistência em todas as suas ações para consigo e para com os outros, definindo hábitos de estudo e de trabalho que concorram para a concretização dos seus objetivos. Contribui para o sucesso coletivo e participa nas dinâmicas individuais e coletivas, agindo de uma forma positiva, construtiva e autorregulada. Mostra capacidade de intervenção e consciência cívica, envolvendo-se em ações de mudança que contribuam para um futuro mais sustentável.		

Íntegro

Evidencia comportamentos que se regem por princípios de liberdade, de justiça e de bondade, considerados de forma articulada e dinâmica. Manifesta consciência e responsabilidade social, prevendo e avaliando o impacto das suas ações. Estabelece relações de cortesia e de respeito com todos os elementos da comunidade educativa, valorizando a diversidade de opiniões e experiências. Revela honestidade intelectual nas suas práticas, assumindo um compromisso com a verdade.

Domínios Estruturantes	Descritores	Temas organizadores/ Módulos	Atividades de Avaliação e Ponderação
Mobilização de Conhecimentos	• Conhece e compreende factos, procedimentos, técnicas, conceitos, propriedades e relaciona os conteúdos. • Seleciona, organiza e trata informação. • Interpreta documentos em linguagem científica, simbólica e/ou gráfica. • Demonstra compreensão do que ouve e/ou lê através de reações ou respostas adequadas à situação, que podem ser verbais (orais ou escritas). • Trabalha com recurso a materiais, instrumentos, ferramentas, máquinas e equipamentos tecnológicos, relacionando conhecimentos técnicos, científicos e socioculturais. • Evidencia capacidades de abstração e de generalização, de compreensão e construção de argumentos e raciocínios lógicos.	P4 - Funções (25 horas) P5 - Probabilidade (25 horas) P6 - Taxa de variação e Otimização (25 horas)	Testes / Questionários 50% Apresentações escritas e/ou orais de trabalhos (fichas de reforço, trabalhos de investigação, trabalhos de projeto individualmente ou em grupo); organização do material de estudo 30% Participação/ Colaboração 5% Observação direta 15%
Comunicação	• Apresenta e explica conceitos, ideias, temas e projetos utilizando a linguagem escrita, verbal e/ou icónica, recorrendo a vocabulário e linguagem próprios da disciplina. • Manifesta pensamento crítico/reflexivo adequado à sua faixa etária e desenvolvimento. • Produz vários tipos de textos, utilizando vocabulário adequado, organizando as frases de uma forma correta sequenciada, respeitando ortografia, a pontuação e as regras de funcionamento da língua. • Revela capacidade de argumentação defendendo os seus pontos de vista/ideias. • Utiliza esquemas, codificações e simbologias assim como meios digitais para comunicar. • Planifica e produz um discurso oral para apresentação de temas ideias e opiniões, com diferentes finalidades. • Desenvolve ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, recorrendo à imaginação e valor estético.		
Resolução de Problemas	• Coloca e analisa questões a resolver em diferentes contextos. • Define e executa estratégias adequadas para dar resposta às questões iniciais. • Aplica conhecimentos adquiridos na resolução das questões e na tomada de decisões de forma contextualizada. • Analisa criticamente as conclusões reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.		
Cultura de Cidadania	• Cumpre regras estabelecidas. • Utiliza adequadamente a tecnologia. • Interage com os colegas, revelando sentido de cooperação e entreajuda • Demonstra solidariedade e respeito pela diversidade humana e cultural. • Faz uma autoavaliação crítica e usa-a como estratégia de melhoria. • Envolve-se em atividades/projetos de cidadania ativa. • Participa na resolução de problemas de natureza relacional de forma pacífica e empática.		

Critérios de Avaliação

	Domínios/ Temas organizadores	Aprendizagens específicas	Descritores de desempenho do perfil do aluno	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	UFCD 9442 HÓQUEI EM PATINS (Metodologia da Patinagem) HÓQUEI DE SALA (Iniciação)	- Conhecer o regulamento das atividades físicas e desportivas - Identificar as habilidades motoras e as capacidades físicas - Utilizar a linguagem e terminologia desportiva adequada, oral e/ou escrita	Conhecedor / sabedor culto / informado Questionador / Investigador	Teste teórico-prático Questionários Trabalhos de pesquisa Apresentações	15 %
	UFCD 9443 RUGBY (Iniciação)	- Agir com empenho e superação - Ser responsável e sociável	Participativo / colaborador Responsável / autónomo	Grelhas de observação direta	15 %
	UFCD 9444 VOLEIBOL (Iniciação)				
	UFCD 9447 NATAÇÃO (Adaptação ao meio aquático)	- Realizar com oportunidade e correção, as habilidades motoras e/ou ações táticas, em situação de exercício e/ou jogo - Realizar habilidades motoras com correção técnica, criatividade, risco, destreza e estética - Aplicar o regulamento das atividades físicas e desportivas	Criativo Crítico / Analítico Sistematizador / organizador Participativo / colaborador Comunicador / Interventor Autoavaliador	Exercícios Jogos reduzidos Jogo formal Jogos didáticos Observação direta	55 %
	UFCD 9448 TÉNIS (Iniciação)				
	UFCD 9449 TÉNIS DE MESA				
Atitudes 15%	Pontualidade e Assiduidade Respeito pelas normas estabelecidas	- Ser assíduo e pontual - Entrar e sair da aula de forma ordenada - Utilizar adequadamente a tecnologia e os equipamentos - Revelar um comportamento adequado às normas estabelecidas	Cuidador de si e do outro Respeitador da diferença e do outro	Grelhas de registo de atitudes, assiduidade e pontualidade	15 %

Regime especial de frequência

Os alunos com limitações na prática de exercícios e/ou atividades físicas, por um período superior a 15 dias, serão avaliados da seguinte forma:

- Domínio de conhecimentos e capacidades (85 %)
- Domínio de atitudes (15 %)

Domínios Estruturantes	Descritores	Domínios Específicos e peso relativo	Atividades de Avaliação e Ponderação
Mobilização de Conhecimentos	• Conhece e compreende factos, procedimentos, técnicas, conceitos, propriedades e relaciona os conteúdos. • Seleciona, organiza e trata informação. • Interpreta documentos em linguagem científica, simbólica e/ou gráfica. • Demonstra compreensão do que ouve e/ou lê através de reações ou respostas adequadas à situação, que podem ser verbais (orais ou escritas). • Trabalha com recurso a materiais, instrumentos, ferramentas, máquinas e equipamentos tecnológicos, relacionando conhecimentos técnicos, científicos e socioculturais. • Evidencia capacidades de abstração e de generalização, de compreensão e construção de argumentos e raciocínios lógicos	ORALIDADE (20%) LEITURA (20%)	• Testes de avaliação 40% • Fichas, composições, trabalhos diversos (individuais ou em grupo) 15%
Comunicação	• Apresenta e explica conceitos, ideias, temas e projetos utilizando a linguagem escrita, verbal e/ou icónica, recorrendo a vocabulário e linguagem próprios da disciplina. • Manifesta pensamento crítico/reflexivo adequado à sua faixa etária e desenvolvimento. • Produz vários tipos de textos, utilizando vocabulário adequado, organizando as frases de uma forma correta sequenciada, respeitando ortografia, a pontuação e as regras de funcionamento da língua. • Revela capacidade de argumentação defendendo os seus pontos de vista/ideias. • Utiliza esquemas, codificações e simbologias assim como meios digitais para comunicar. • Planifica e produz um discurso oral para apresentação de temas ideias e opiniões, com diferentes finalidades. • Desenvolve ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, recorrendo à imaginação e valor estético.	EDUCAÇÃO LITERÁRIA (25%) ESCRITA (20%)	• Caderno diário ou portefólio 15% • Participação e expressão oral (exposições orais, trabalhos, chamadas, sínteses de aulas, intervenções pertinentes) 15%
Resolução de Problemas	• Coloca e analisa questões a resolver em diferentes contextos. • Define e executa estratégias adequadas para dar resposta às questões iniciais. • Aplica conhecimentos adquiridos na resolução das questões e na tomada de decisões de forma contextualizada. • Analisa criticamente as conclusões reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.	GRAMÁTICA (15%)	
Cultura de Cidadania	• Cumpre regras estabelecidas. • Utiliza adequadamente a tecnologia. • Interage com os colegas, revelando sentido de cooperação e entreajuda • Demonstra solidariedade e respeito pela diversidade humana e cultural. • Faz uma autoavaliação crítica e usa-a como estratégia de melhoria. • Envolve-se em atividades/projetos de cidadania ativa. • Participa na resolução de problemas de natureza relacional de forma pacífica e empática.		• Observação direta 15%

Critérios de Avaliação

	Domínios/ Temas organizadores	Aprendizagens específicas	Descritores de desempenho do perfil do aluno	Inteligências múltiplas mobilizadas	Áreas de competências	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	Processos Relacionais e Comportamento Profissional 100%	O aluno, conhecedor das bases psicológicas do comportamento humano, deve ser: - Autónomo, ao ser capaz de traçar os seus projetos pessoais e profissionais. - Competente em literacias de informação e comunicação e possuidor de um saber científico e técnico. - Capaz de, colaborativamente, resolver problemas e de gerir projetos. - Aberto ao outro e ao mundo. - Consciente do funcionamento do corpo e das suas implicações no comportamento humano.	Analítico Autónomo Colaborativo Comunicador Conhecedor Criativo Crítico Informado Organizador Participativo Questionador Sistematizador	L, P, I, N		Testes escritos	40%
					A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Fichas de avaliação	20%
						Trabalhos	25%
					Dimensões a integrar: prática e experimental (25 %) e oralidade (10 %)		
Atitudes 15%	Pontualidade e Assiduidade Respeito pelas normas estabelecidas	- É assíduo e pontual - Entra e sai da sala de aula de forma ordenada - Revela um comportamento adequado às normas estabelecidas	Cuidador de si e do outro Respeitador da diferença e do outro	L, P, I, N	E, F, G, J	Observação direta	15%

Áreas de Competências do Perfil do Aluno

A – Linguagem e textos	E – Relacionamento interpessoal	I – Saber científico, técnico e tecnológico
B – Informação e comunicação	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	J – Consciência e domínio do corpo
C – Raciocínio e resolução de problemas	G – Bem-estar, saúde e ambiente	
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	H – Sensibilidade estética e artística	

Inteligências múltiplas

L – Linguística	C – Corporal/cinestésica
LM – Lógico-matemática	P – Interpessoal
M – Musical	I – Intrapessoal
E – Espacial	N – Naturalista

Critérios de Avaliação

	Domínios/ Temas organizadores	Aprendizagens específicas	Descritores de desempenho do perfil do aluno	Inteligências múltiplas mobilizadas	Áreas de competências	Instrumentos de Avaliação	Ponderação dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e capacidades 85%	Módulo 5 Análise da participação muscular no movimento Módulo 6 Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna	- Identificar e caracterizar os conteúdos lecionados - Compreender e relacionar os conteúdos lecionados - Pesquisar, analisar e criticar os conteúdos lecionados - Escrever ou expor com clareza e objetividade	Conhecedor/sabedor/culto/informado Questionador/Investigador Crítico/Analítico	L, LM e N	A, B, C, D e I	Teste escrito Dossier da UFCD Questionários Trabalhos de pesquisa	40 %
		Estar atento e ser responsável, empenhado e persistente	Participativo/colaborador Responsável / Autónomo	P e I	E, F e G	Grelhas de observação direta	15 %
		- Intervir nas dinâmicas de ensino e aprendizagem - Desenvolver técnicas de trabalho individual ou em grupo - Produzir trabalhos com qualidade científica/técnica	Criativo Crítico/Analítico Sistematizador / Organizador Participativo / Colaborador Comunicador/Interventor Autoavaliador	L, LM, E, C, M e N	A, B, G, H, I e J	Apresentações Trabalhos de projeto Relatórios	30 %
Atitudes 15%	Pontualidade e Assiduidade Respeito pelas normas estabelecidas	- Ser assíduo e pontual - Entrar e sair da aula de forma ordenada - Utilizar adequadamente a tecnologia e os equipamentos - Revelar um comportamento adequado às normas estabelecidas	Cuidador de si e do outro Respeitador da diferença e do outro	L, P, I, N	E, F, G e J	Grelhas de registo de atitudes, assiduidade e pontualidade	15 %

Áreas de Competências do Perfil do Aluno

A – Linguagem e textos	F – Desenvolvimento pessoal e autonomia
B – Informação e comunicação	G – Bem-estar, saúde e ambiente
C – Raciocínio e resolução de problemas	H – Sensibilidade estética e artística
D – Pensamento crítico e pensamento criativo	I – Saber científico, técnico e tecnológico
E – Relacionamento interpessoal	J – Consciência e domínio do corpo

Inteligências múltiplas

L – Linguística	C – Corporal/cinestésica
LM – Lógico-matemática	P – Interpessoal
M – Musical	I – Intrapessoal
E – Espacial	N – Naturalista