

ÁREAS / DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	<p><b>3º Ano</b> (12º Ano)</p> <p><b>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6 (9438) – TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO</li> <li>7 (7245) – ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS</li> <li>8 (7854) – PLANO DE NEGÓCIO – CRIAÇÃO DE MICRONEGÓCIOS</li> </ul>	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho Individual e /ou Coletivo – 45%</li> <li>Apresentações Individuais e/ou Coletivas – 25%</li> </ul> <div>Utilizando só um destes instrumentos, 100% - 14 valores</div>
VALORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Responsabilidade e Integridade (Apresenta o material necessário para a aula; É pontual e assíduo; Trata com correção colegas e professores)</li> <li>Excelência e Exigência (Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem, ou seja, não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina; Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa; Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas)</li> <li>Curiosidade, Reflexão e Inovação (Levanta dúvidas pertinentes; Realiza os trabalhos de casa; Frequenta as aulas de apoio)</li> <li>Cidadania e Participação (Fundamenta as suas opiniões; Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação; Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças; Participa na conceção e na concretização de projetos; Potencia dinâmicas no grupo de trabalho)</li> <li>Liberdade (Participa de forma organizada e com pertinência; Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa, tais como, faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)</li> </ul>	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelha de registo de observações</li> </ul>

Valores	Valoraç.	Descritores de Desempenho	Palavras-chave	Comportamentos observáveis a privilegiar	I.A. *	CrITÉrios de Classificação
<b>Responsabilidade e Integridade</b>	6%	Saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações, adequando-as às decisões institucionais.	Regras (RI/EAAE) Responsabilidade legal	Apresenta o material necessário para a aula. É pontual e assíduo. Trata com correção colegas e professores.	* Instrumento de Avaliação - Grelha de Observação e Registro	Realiza frequentemente com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Total</b>
<b>Excelência e Exigência</b>	6%	Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação, exprimindo-se, oralmente e por escrito, com correção e clareza.	Rigor Superação Correção Clareza	Utiliza um registo de língua adequado ao contexto de aprendizagem (não utiliza calão; não dá erros ortográficos, de pontuação e sintaxe; utiliza a linguagem científica da disciplina)		
		Ser perseverante perante as dificuldades, procurando soluções por sua própria iniciativa.	Resiliência Iniciativa	Apresenta trabalho extra aula por sua iniciativa.		Não realiza com oportunidade e correção global os comportamentos enunciados – <b>Cotação Nula</b>
		Ter consciência de si e dos outros, adequando o seu comportamento à dinâmica do coletivo.	Ser Pessoa Direitos sociais Deveres sociais	Intervém com frequência, pertinência e a propósito, nas aulas.		
<b>Curiosidade, Reflexão e Inovação</b>	6%	Querer aprender mais, manifestando comportamentos que concretizem esta intenção.	Trabalho autónomo	Levanta dúvidas pertinentes Realiza os trabalhos de casa. Frequenta as aulas de apoio.		
<b>Cidadania e Participação</b>	6%	Desenvolver o pensamento reflexivo, crítico e criativo, trabalhando a informação de forma pessoal e fundamentada.	Espírito crítico Criatividade	Fundamenta as suas opiniões. Pesquisa, organiza e avalia criticamente a informação.		Realiza com discrepâncias na frequência, oportunidade e correção os comportamentos enunciados – <b>Cotação intermédia.</b>
		Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos	Diversidade Direitos Humanos	Respeita todos os colegas e todos os professores, aceitando as diferenças.		
		Negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade e da sustentabilidade ecológica, desenvolvendo projetos a concretizar na comunidade.	Solidariedade Sustentabilidade Comunidade Projetos	Participa na conceção e na concretização de projetos.		
		Ser interventivo, tomando a iniciativa e sendo empreendedor, apresentando e desenvolvendo ideias concretizáveis.	Empreendedorismo	Potencia dinâmicas no grupo de trabalho.		
<b>Liberdade</b>	6%	Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum, agindo em conformidade dentro de um coletivo.	Autonomia Direitos Humanos Democracia	Participa de forma organizada e com pertinência. Não manifesta comportamentos de âmbito disciplinar ou fora da tarefa (faltas disciplinares, comportamentos perturbadores...)		

DOMÍ NIO	MATÉRIAS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DE DESEMPENHO
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES – 70%	<p><b>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <p>6 – TEORIA E METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO</p>	<p><b>1- Carga de treino e processos adaptativos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Modelo simplificado de supercompensação <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estímulos de treino e repercussões no organismo</li> <li>○ Processos internos de adaptação</li> <li>○ Heterocronismo dos processos de adaptação</li> </ul> </li> <li>✓ Noções básicas de organização de treino desportivo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Especificidade biológica e metodológica no processo de treino</li> <li>○ Individualização no processo de treino</li> <li>○ Desempenho desportivo e treinabilidade</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Exercício de treino</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carga de treino associada ao exercício</li> <li>○ Estrutura do exercício de treino</li> <li>○ Classificação dos exercícios de treino</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2 -Treino desportivo como um sistema integrado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Competição desportiva</li> <li>○ Fatores de treino desportivo e sua integração</li> <li>○ Periodização</li> </ul> <p><b>3 – Treino das qualidades físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Resistência</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fontes energéticas; Resistência geral e processos de especialização; Modelos de intervenção Básica; Treino de resistência na infância e na adolescência</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Força</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Condicionantes neuromusculares e caracterização das manifestações de força no treino desportivo; Força geral e processos de especialização da força no treino desportivo; Modelos de intervenção básica; Treino de força na infância e na adolescência.</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Velocidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Condicionantes neuromusculares e nervosas; Expressões da velocidade no âmbito desportivo; Modelos de intervenção básicos, Treino da velocidade na infância e na adolescência.</li> <li>○ Tempo de reação</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Flexibilidade</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Condicionantes neuromusculares e nervosas e formas de flexibilidade no âmbito desportivo; Modelos de intervenção básicos, Treino da velocidade na infância e na adolescência.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>4 – Sessão de treino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plano de sessão, estrutura da sessão; Tipos de sessão; Gestão dos fatores psicológicos; Gestão do esforço e da fadiga.</li> </ul> <p><b>5 – Rendimento desportivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conceitos e modelos estruturais; Unidade do processo de treino/competição; Exercício de treino como elemento integrador das diferentes componentes do treino; Treino e melhoria do rendimento desportivo; Princípios o treino</li> </ul> <p><b>6 – Planeamento da formação desportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Construção do desenvolvimento dos jovens atletas a longo prazo; Fases de construção do rendimento a longo prazo; Treinabilidade das componentes-chave da prestação; Importância das competições no desporto das crianças e jovens.</li> </ul> <p><b>7 – Planeamento da formação desportiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilos de vida saudáveis; Principais lesões na atividade desportiva; Primeiros socorros.</li> </ul> <p><b>8 – Introdução ao suporte básico de vida</b></p> <p><b>9 – Deficiência em Portugal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desporto como fator de integração</li> <li>○ Desporto como forma de capacitar pessoas com deficiência</li> </ul> <p><b>10 – Desporto para todos</b></p>	<p>A classificação é atribuída de acordo com o nível de desempenho. A cada nível de desempenho corresponde uma dada classificação:</p> <p><b>Nível 1</b> – Não demonstrar conhecimento ou não o apresentar ou apresentar outro conhecimento e não aplicar o conhecimento quando solicitado - (0 a 4 valores);</p> <p><b>Nível 2</b> – Demonstrar conhecimento insuficiente apresentando-o sem capacidade de síntese, sem clareza e sem vocabulário apropriado e não o aplicar quando solicitado - (5 a 9 valores);</p> <p><b>Nível 3</b> – Demonstrar conhecimento suficiente apresentando-o com síntese e clareza insuficiente e com erros nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo com erros quando solicitado - (10 a 13 valores);</p> <p><b>Nível 4</b> – Demonstrar conhecimento apresentando-o com síntese e clareza suficiente, sem erros significativos nas ideias expressas e no vocabulário apropriado e aplicá-lo sem erros significativos quando solicitado - (14 a 17 valores);</p> <p><b>Nível 5</b> – Demonstrar conhecimento apresentando-o com clareza,</p>

	<p><b>Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD):</b></p> <p>7 – ATIVIDADE FISICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS</p>	<p><b>1 - Exercício e saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conceito de atividade física formal e informal</li> <li>○ Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico</li> <li>○ Evidências científicas sobre a relação, entre exercício físico e saúde em populações em fases especiais da vida e populações com determinado problema de saúde</li> <li>○ Conceitos, princípios e pressupostos da avaliação e prescrição de exercício</li> <li>○ Tipos de instrumentos e técnicas de avaliação de condição física</li> <li>○ Estratificação de risco de doença cardiovascular</li> </ul> <p><b>2 – Exercício, desenvolvimento e envelhecimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida: crianças, jovens e idosos</li> <li>○ Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal</li> </ul> <p><b>3 – Exercício como fator de intervenção primária e secundária</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição</li> <li>○ Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</li> <li>○ Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</li> <li>○ Objetivos e benefícios do exercício para a prevenção e controlo da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose</li> <li>○ Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal</li> </ul> <p><b>4 – Programa de exercício para pessoas portadoras de deficiência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipos de programa de exercícios para populações portadoras de deficiência</li> <li>○ Tipos de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência</li> <li>○ Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício</li> <li>○ Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas</li> <li>○ Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados.</li> </ul>	<p>capacidade de síntese, coerência de ideias e vocabulário apropriado e aplicá-lo quando solicitado - (18 a 20 valores).</p>
--	---	--	---

**Unidades de Formação  
de Curta Duração  
(UFCD):**

**8 – PLANO DE NEGÓCIO –  
CRIAÇÃO DE  
MICONEGOCIO**

**1 – Planeamento e organização do trabalho**

- Organização pessoal do trabalho e gestão do tempo
- Atitude, trabalho e orientação para os resultados

**2 – Conceito de plano de ação e de negócio**

- Principais fatores de êxito e de risco nos negócios
- Análise de experiências de negócio
  - Negócios de sucesso
  - Insucesso nos negócios
- Análise SWOT do negócio
  - Pontos fortes e fracos
  - Oportunidade e ameaças ou riscos
- Segmentação do mercado
  - Abordagem ao estudo do mercado
  - Mercado concorrencial
  - Estratégias de penetração
  - Perspetivas futuras de mercado
  - Plano de ação

**3 – Plano de ação**

- Elaboração do plano individual de ação
  - Atividades necessárias à operacionalização do plano de negócio
  - Processo de angariação de clientes e negociação contratual

**4 - Estratégia empresarial**

- Análise, formulação e posicionamento estratégico
- Formulação estratégica
- Planeamento, implementação e controlo de estratégias
- Negócios de base tecnológica /Start-up
- Políticas de gestão de parcerias /alianças joint-ventures
- Estratégias de internacionalização
- Qualidade e inovação na empresa

**5 – Plano de negócio**

- Principais características de um plano de negócios
  - Objetivos
  - Mercado, interno e externo, e política comercial
  - Modelo de negocio e/ou constituição legal de empresa
  - Etapas e atividades
  - Recursos
  - Recursos financeiros (entidade financiadoras, linhas de crédito e capitais próprios)

**6 – Formas de análise do próprio negócio de médio e longo prazo**

- Elaboração do plano de ação
- Elaboração do plano de marketing
- Desvios ao plano

**7- Avaliação do potencial de rendimento do negócio**

- Elaboração do plano de aquisições e orçamento
- Definição de necessidades de empréstimo financeiros
- Acompanhamento do plano de negócios

**8 – Negociação com financiadores**