

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação Física e Saúde							
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino secundário geral ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)			Se os conteúdos não forem abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Manual didáctico	Observações
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano			
A. Conhecimentos de desporto e de saúde	A – 1	Compreender as características de crescimento no corpo masculino e feminino durante a puberdade e os períodos sensíveis no desenvolvimento da qualidade física;					
	A – 2	Compreender, entre os géneros, as diferenças no desenvolvimento da forma e das funções corporais dos adolescentes;					
	A – 3	Dominar os conhecimentos básicos sobre a saúde e a nutrição desportiva;					
	A – 4	Dominar os conhecimentos e os métodos básicos de cuidados de saúde, prevenção de doenças e cuidados de saúde durante a puberdade;					
	A – 5	Dominar os conhecimentos e os métodos básicos sobre a prática desportiva e o treino para uma boa condição física;					
	A – 6	Formar um estilo de vida saudável;					
	A – 7	Compreender os conhecimentos e os métodos de segurança no desporto;					
	A – 8	Compreender os perigos que os hábitos nocivos causam à saúde;					
	A – 9	Melhorar a agilidade, a velocidade, a força e a função cardíaca e pulmonar através de exercício físico.					

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação Física e Saúde							
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino secundário geral ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)			Se os conteúdos não forem abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Manual didáctico	Observações
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano			
B. Participação no desporto	B-1	Conhecer o significado de participar na aprendizagem do desporto;					
	B-2	Saber integrar-se na aprendizagem e nas actividades desportivas dentro e fora da escola;					
	B-3	Formar o hábito da prática de exercício físico;					
	B-4	Experimentar os benefícios de praticar desporto;					
	B-5	Formar uma atitude activa de participação no desporto.					
C. Competências desportivas	C-1	Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas de atletismo;					
	C-2	Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas com bola;					
	C-3	Dominar as regras e as competências básicas das modalidades desportivas de ginástica;					
	C-4	Dominar as competências básicas das modalidades desportivas de artes marciais;					
	C-5	Dominar as básicas regras de segurança na prática desportiva;					
	C-6	Dominar os métodos de organização de actividades desportivas;					
	C-7	Saber utilizar os recursos					

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação Física e Saúde							
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino secundário geral ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)			Se os conteúdos não forem abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Manual didáctico	Observações
		1.º ano	2.º ano	3.º ano			
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos						
	desportivos da comunidade para a prática desportiva.						
D. Desporto e aptidão física	D-1 Compreender o conceito de aptidão física;						
	D-2 Compreender o conteúdo básico de aptidão física;						
	D-3 Compreender os métodos de medição e os critérios de avaliação da aptidão física relacionada com a saúde;						
	D-4 Compreender os métodos de medição e os critérios de avaliação da aptidão física relacionada com o desempenho desportivo;						
	D-5 Compreender os métodos de treino da aptidão física relacionada com a saúde;						
	D-6 Compreender os métodos de treino da aptidão física relacionada com o desempenho desportivo.						
E. Desporto e saúde psicológica	E-1 Manter o interesse pela participação desportiva;						
	E-2 Saber explorar os métodos de controlo emocional através do desporto;						
	E-3 Ter força de vontade para superar as dificuldades;						
	E-4 Formar uma convicção duradoura de insistência da prática desportiva;						
	E-5 Ter uma atitude de manter a saúde						

Nome da unidade escolar :	Código da unidade escolar :
---------------------------	-----------------------------

Disciplina : Educação Física e Saúde							
Exigências das Competências Académicas Básicas no Ensino secundário geral ⁽¹⁾		Conteúdos a leccionar através das seguintes actividades de ensino (Preencha com o nome e o conteúdo dos módulos de ensino / currículo escolar da escola / outras actividades de aprendizagem)			Se os conteúdos não forem abordados, indique as razões e possíveis formas de solucionar a situação	Manual didáctico	Observações
Âmbito de aprendizagem	Conteúdos Específicos	1.º ano	2.º ano	3.º ano			
	psicológica de forma activa;						
	E-6 Conseguir auto-expressar-se melhor.						
F. Desporto e adaptação social	F-1 Estabelecer uma consciência para assumir corajosamente as responsabilidades;						
	F-2 Formar uma consciência de equipa e capacidade cooperativa;						
	F-3 Formar uma consciência para o respeito das regras;						
	F-4 Mostrar uma boa moral desportivo;						
	F-5 Ser capaz de participar, de forma activa, nas actividades desportivas da comunidade;						
	F-6 Promover a participação dos familiares nas actividades desportivas.						

Nota: (1) Despacho do Secretário para os Assuntos Sociais e Cultura n.º 56/2017 (ANEXO XII)	Data: (Dia) / (Mês) / (Ano)
-----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------