

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 do corpo e de desenvolvimento da capacidade física dos alunos;						
	A-2 Compreender, entre os géneros, as diferenças no desenvolvimento físico e das funções morfológicas dos alunos e as suas relações com o desporto;						
	A-3 Dominar os conhecimentos sobre a relação existente entre o desporto, a nutrição e a saúde;						
	A-4 Dominar os métodos e os conhecimentos sobre a prática desportiva para uma boa condição física;						
	A-5 Formar os bons hábitos de saúde e de estilo de vida;						
	A-6 Saber as consequências que as emoções negativas causam à saúde;						
	A-7 Dominar os conhecimentos e os métodos de prevenção de lesões desportivas e de doenças.						
B. Participação no desporto	B-1 Conhecer a importância do desporto para o desenvolvimento pessoal;						
	B-2 Ser capaz de participar nas actividades desportivas extracurriculares e competições desportivas;						
	B-3 Ser capaz de tomar a iniciativa de participar e orientar os						

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						
	companheiros na prática de exercício físico;						
	B-4 Ter minimamente a consciência e a habilidade da necessidade da prática desportiva ao longo da vida;						
	B-5 Ser capaz de auto-avaliar os efeitos decorrentes da prática de exercício físico pessoal;						
	B-6 Ser capaz de participar nas actividades desportivas como espectador.						
C. Competências desportivas	C-1 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de atletismo;						
	C-2 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas com bola;						
	C-3 Dominar os conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de ginástica;						
	C-4 Dominar os conhecimentos, as competências, e as regras de arbitragem elementares das modalidades desportivas de artes marciais;						
	C-5 Dominar, minimamente, os						

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			
	conhecimentos, as competências e as regras de arbitragem das modalidades desportivas desenvolvidas na própria escola;						
	C-6 Ter, de forma básica, capacidade para definir de forma científica um plano pessoal de treino;						
	C-7 Saber praticar desporto em segurança;						
	C-8 Saber utilizar os ambientes naturais para a prática de exercício físico;						
	C-9 Saber utilizar os recursos desportivos da comunidade para a prática desportiva.						
D. Desporto e aptidão física	D-1 Saber o valor de uma boa aptidão física para a saúde física, fisiológica e psicologia;						
	D-2 Compreender que a aptidão física promove os métodos desportivos e a implementação desportiva do nível de desportos competitivos;						
	D-3 Conhecer os métodos para o melhoramento da aptidão física relacionada com a saúde, criando depois o hábito desportivo;						
	D-4 Aumentar a aptidão física competitiva no fim aumentar o nível de desportos competitivos;						
	D-5 Ser capaz de proceder à avaliação e conhecer a sua própria aptidão física.						
E. Desporto e	E-1 Melhorar a consciência e a						

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						
saúde psicológica	capacidade de aumentar a saúde psicológica;						
	E-2 Compreender que o conteúdo e as características da saúde psicológica;						
	E-3 Dominar e utilizar os métodos para melhorar o nível da saúde psicológica;						
	E-4 Dominar os métodos de ajuste emocional;						
	E-5 Compreender as causas do surgimento e os métodos de ajuste das barreiras psicológicas;						
	E-6 Desenvolver a capacidade de auto-aprendizagem dos alunos através de actividades desportivas.						
F. Desporto e adaptação social	F-1 Reforçar as competências para a interacção interpessoal por fazer desporto;						
	F-2 Ser capaz de se conter perante contradições e conflitos nas actividades desportivas;						
	F-3 Saber tratar, correctamente, as relações de cooperação e de competição;						
	F-4 Saber tratar, correctamente, a vitória ou derrota nas actividades desportivas;						
	F-5 Estabelecer a capacidade de contrariar a adversidade;						
	F-6 Insistir os seus objectivos da vida por fazer desporto;						
	F-7 Apoiar as actividades desportivas						

2017 / 2018

Ano lectivo

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			
	nacionais.						

Nota: (1) Despacho do Secretário para os Assuntos Sociais e Cultura n.º 55/2017 (ANEXO XII)

Data: (Dia) / (Mês) / (Ano)