

ANO LETIVO

2025/2026

DISCIPLINA

Desportos Individuais e Coletivos

DOCUMENTO

CrITÉrios de Avaliação

1

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções.
2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis.
3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações.
4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo.
5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito.
6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.
7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente.
8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.
9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Assiduidade e Pontualidade
2. Competição intensa, mas saudável
3. Empatia e cooperação com o grupo
4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos
5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções.
2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis.
3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações.
4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo.
5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito.
6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.
7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente.
8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.
9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Assiduidade e Pontualidade
2. Competição intensa, mas saudável
3. Empatia e cooperação com o grupo
4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos
5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

Nota:

aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções.
2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis.
3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações.
4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo.
5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito.
6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.
7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente.
8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.
9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Assiduidade e Pontualidade
2. Competição intensa, mas saudável
3. Empatia e cooperação com o grupo
4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos
5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

Os critérios apresentados pela disciplina têm por base as “Áreas de competências do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória” elencadas no documento *Aprendizagens Essenciais*, a saber:

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

4

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções.
2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis.
3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações.
4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo.
5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito.
6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.
7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente.
8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.
9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Assiduidade e Pontualidade
2. Competição intensa, mas saudável
3. Empatia e cooperação com o grupo
4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos
5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

DOMÍNIOS/TEMAS	SUBDOMÍNIO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO
SABERES	<u>UFCD:</u>	Práticas desportivas e de atividades físicas;	RESULTADO: SABERES: domínio de conteúdos estudados: 1- REVELA MUITO POUCO/INEXISTENTE 2- REVELA POUCO domínio 3- REVELA SUFICIENTE domínio

5

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
- Cumprir regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. - Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. - Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. - Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. - Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. - Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. - Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. - Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. - Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
- Assiduidade e Pontualidade - Competição intensa, mas saudável - Empatia e cooperação com o grupo - Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos - Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

SABER-FAZER	1. FUTEBOL - Caracterização do esforço	Observação e avaliação de pares;	4- REVELA BOM domínio 5- REVELA MUITO BOM domínio
SABER-SER	2. FUTEBOL - Leis de jogo e organização do futebol	Fichas de trabalho escrito; Questionário oral;	RESULTADO: SABER-FAZER: domínio, evolução e progressão nas atividades práticas realizadas: 1- NÃO PRÁTICA 2- PRÁTICA INSUFICIENTE 3- PRÁTICA SUFICIENTE

6

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

EMPENHO-DESEMPENHO	3. FUTEBOL - Metodologia do treino	Teste de conhecimentos;	4- PRÁTICA BOA 5- PRÁTICA MUITO BOA
	4. FUTEBOL - técnico-tática	Exposição oral e comentário crítico;	RESULTADO: SABER-SER: manifestação de comportamentos visados: 1- REVELA 1 ou menos. 2- REVELA 2 ou 3. 3- REVELA 4 ou 5.

7

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

(100 %) <u>Em caso de Ensino à distância não será contemplado o domínio SABER -FAZER</u>	5. FUTEBOL - Capacidades motoras 6. FUTEBOL - Psicologia aplicada	Relatório de uma atividade, observação ou visita; Trabalho de grupo;	4- REVELA 6 ou 7. 5- REVELA 8 ou 9. EMPENHO e DESEMPENHO: manifestação de comportamentos visados: 1- REVELA 1 ou menos. 2- REVELA 2. 3- REVELA 3.
--	---	--	--

8

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

		Organizações dinamizações práticas; Autoavaliação; Heteroavaliação;	e	4- REVELA 4. 5- REVELA 5. PROGRESSÃO: Desenvolvimento/Incremento revelado ao longo das UFCD: 1- NÃO PROGREDIU 2- PROGREDIU DE FORMA INSUFICIENTE 3- PROGREDIU DE FORMA SUFICIENTE
--	--	---	---	---

9

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

		Outros instrumentos que se revelem pertinentes no âmbito das medidas universais de suporte à aprendizagem e inclusão.	4- PROGREDIU BEM 5- PROGREDIU MUITO BEM
--	--	---	--

10

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

Nota:

As Aprendizagens Essenciais (AE) desta disciplina, base da planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, contribuem para o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções. 2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis. 3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações. 4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo. 5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito. 6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas. 7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente. 8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene. 9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)
1. Assiduidade e Pontualidade 2. Competição intensa, mas saudável 3. Empatia e cooperação com o grupo 4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos 5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO

BREVE APECIAÇÃO SOBRE O TEU TRABALHO:

Reflete e responde às seguintes questões, relativamente ao teu desempenho na UFCD:

1. Descreve os teus aspetos/pontos mais fortes.
2. Descreve o que deves melhorar em ti.
3. Apresenta sugestões e/ou críticas que permitam melhorar as próximas UFCD.

12

Nota:

As Aprendizagens E
aprendizagem, con
à Saída da Escolaridade Obrigatória, tendo por base os documentos curriculares em vigor.

Escreve aqui

liação do ensino e da
; no Perfil dos Alunos

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

REFERENCIAIS DE CONVERGÊNCIA E AJUSTAMENTO COMPORTAMENTAL

SABER-SER (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Cumpre regras, deveres, compromissos, tarefas e funções.
2. Adapta-se a diferentes grupos e contextos, bem como às diferenças individuais de cada um, estabelecendo relações interpessoais empáticas e confiáveis.
3. Comunica de forma clara, precisa, persuasiva e assertiva, demonstrando segurança e confiança nas suas ações.
4. Motiva e valoriza o comportamento dos colegas, promovendo o espírito de equipa, o espírito desportivo e o sentido de responsabilidade no grupo.
5. Revela estabilidade emocional e autocontrolo, mesmo em situações críticas e de conflito.
6. Demonstra autonomia e criatividade na resolução de problemas e situações imprevistas.
7. Age em conformidade com as normas de segurança e de proteção do ambiente.
8. Manifesta e estimula os colegas para a adoção de hábitos saudáveis e de cuidados quotidianos de higiene.
9. Adapta-se e cumpre regras das diversas instalações e equipamentos utilizados.

EMPENHO e DESEMPENHO (COMPORTAMENTOS VISADOS)

1. Assiduidade e Pontualidade
2. Competição intensa, mas saudável
3. Empatia e cooperação com o grupo
4. Responsabilidade e cumprimento de compromissos dentro dos prazos definidos
5. Persistência nas tarefas, procurando a superação, demonstrando brio e exigência pessoal na sua prestação

ANEXOS:

FICHA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA FORMAÇÃO (UFCD) PARA O ALUNO