

**10º ANO**

**DISCIPLINA: PSICOLOGIA**

**O Técnico de Desporto** é o profissional que participa no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como na organização e dinamização de atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

Áreas de competências do Perfil do Aluno a desenvolver	Domínios das aprendizagens essenciais da disciplina	Descritores de desempenho dos alunos em consonância com as aprendizagens e o perfil à saída da escolaridade obrigatória.	Instrumentos da avaliação e peso na avaliação
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linguagens e textos.</li> <li>- Informação e comunicação.</li> <li>- Raciocínio e resolução de problemas.</li> <li>- Pensamento crítico e pensamento criativo.</li> <li>- Relacionamento interpessoal.</li> <li>- Desenvolvimento pessoal e autonomia.</li> <li>- Bem-estar, saúde e ambiente.</li> <li>-- Saber científico, técnico e tecnológico.</li> <li>- Consciência do domínio do corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descobrir a Psicologia;</li> <li>- O desenvolvimento humano;</li> <li>- Processos cognitivos, emocionais e motivacionais,</li> <li>- Processos relacionais e comportamento profissional;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender, interpretar e expressar factos, opiniões, conceitos, pensamentos e sentimentos;</li> <li>- Pesquisar, avaliar e validar informação recolhida em fontes diversificadas;</li> <li>- Mobilizar o raciocínio com vista à tomada de decisão e resolução de problemas;</li> <li>- Discutir e desenvolver ideias e projetos criativos;</li> <li>- Resolver problemas de natureza relacional de forma pacífica e com sentido crítico;</li> <li>- Relacionar conhecimento, emoção e comportamento;</li> <li>- Desenvolver uma crescente autonomia;</li> <li>- Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar;</li> <li>- Desenvolver a sensibilidade estética e valorizar as manifestações culturais;</li> <li>- Desenvolver hábitos de planeamento para a concretização de projetos e tomar consciência dos condicionalismos e recursos disponíveis;</li> <li>- Reconhecer a importância das atividades motoras no desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional;</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com Testes e/ou Trabalhos</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>60%</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas com participações em projetos e atividades individuais ou em grupo.</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>20%</b></p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Competências avaliadas a partir de grelhas de observação do professor e heteroavaliação (alunos)</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><b>20%</b></p> </div>