

Curso Profissional de Nível Secundário

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR- EDUCAÇÃO FÍSICA PRIMEIRO ANO (10º ANO)

Domínios	Aprendizagens Essenciais						Descritores do perfil dos alunos	
	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes			H o r a s	A u l a s	Ações de ensino orientadas para o perfil dos alunos		
	Matérias		Competências Essenciais					
MÓDULOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Módulo 1	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	Voleibol	I	14	19	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	A, B, C, D, E, F, G, J
			Futebol					
			Andebol					
			Basquetebol					
Módulo 4	GINÁSTICA I	- Solo / Aparelhos / Acrobática	I	9	12	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em pequenos grupos da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	A, B, C, D, E, F, G, H, J	
Módulo 7	OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS I	Raquetas	I	9	12	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J	
		Atletismo				- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		
		Patinagem				- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais.		
Módulo 10	DANÇA I	- Danças Tradicionais Portuguesas - Danças Sociais	I	5	7	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em pequenos grupos, mantendo a distância de segurança obrigatória e aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	A, B, D, E, F, H, J	
MÓDULO DA APTIDÃO FÍSICA	Módulo 13	APTIDÃO FÍSICA	Enquadra-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola®.	Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF)	7,5	10	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, trabalhando individualmente ou em pequenos grupos. Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.	B, E, F, G, J
MÓDULO DOS CONHECIMENTOS	Módulo 14	ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS E SAÚDE I	- Estilo de Vida saudável - Fatores de risco; - Fenómenos limitativos	>= 10 Valores	8	11	Reflexão e concretização dos conceitos em situações teórico/práticas e de mobilização dos colegas na realização de diversas atividades físicas.)	A, B, F, I
Total					52,5	71		

Os **critérios de avaliação** têm por base as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Na sua elaboração foram ainda tidos em consideração os documentos curriculares em vigor nomeadamente os **Aprendizagens Essenciais e a plataforma FITescola®**.

O **módulo 13**, da Aptidão Física é abordado ao longo dos 3 anos, contudo a classificação apenas é atribuída no término do 3º ano (12º ano).

No **módulo 14**, o aluno deve ser capaz de:

- Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:
 - dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
 - doenças e lesões;
 - condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:
 - cumprir e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);
 - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;
 - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);
 - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

10º Ano					
	< 10 (Valores)	10 - 12 (Valores)	13 - 15 (Valores)	16 - 17 (Valores)	18 - 20 (Valores)
Atividades Físicas					
Avaliação dos Módulos 1,4,7,10	< 5 objetivos I para o módulo avaliado	5 objetivos I para o módulo avaliado	4 objetivos I + 1 objetivo E para o módulo avaliado	3 objetivos I + 2 objetivos E para o módulo avaliado	2 objetivos I + 4 objetivos E para o módulo avaliado
Aptidão Física					
Avaliação do Módulo 13	Não realiza os testes dentro da ZSAF	3 teste dentro da ZSAF	4 teste dentro da ZSAF	5 teste dentro da ZSAF	6 teste dentro da ZSAF
Conhecimentos					
Avaliação do Módulo 14	O aluno não demonstra os conhecimentos definidos para o 10º ano	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 10º ano nos critérios de avaliação de EF (trabalhos de projeto ou trabalhos de grupo)			

I - Introductório; E - Elementar; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®)

Considera-se que um aluno cumpre um nível (I ou E) no domínio das Atividades Físicas quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade do nível considerado.

A versão completa das Aprendizagens Essenciais pode ser consultada na seguinte página: <https://www.angep.gov.pt/np4/476.html>

Ano Curricular	10º Ano					
Módulo	1	4	7	10	13	14
Limite de Faltas em tempos letivos (10%)	2	2	2	1	1	1

Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física (EF), ou na utilização das instalações desta disciplina, os ALUNOS devem:

- utilizar uma t-shirt do agrupamento, garrafa de água, toalha para utilização durante a aula e respetivo saco condicionador (ex: saco de plástico), e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando o distanciamento físico recomendado;
- entrar pela porta lateral (da rampa) de forma ordenada e espaçada para os respetivos balneários (masculino e feminino), após indicação do funcionário, ocupando aí o respetivo setor.
- usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas);
- proceder à troca do calçado, já no interior dos balneários, (calçar os sapatos/sapatilhas que trazem na mochila, indicados para a prática de atividades físicas);
- guardar no setor as malas com todos os objetos de valor (telemóveis, calculadoras, carteiras, relógios...) Os telemóveis devem ser desligados ou colocados em silêncio. Os alunos que ficarem no setor cinco devem transportar as malas para os espaços de aula. A responsabilidade sobre todos os valores será unicamente de cada aluno;

- sair da aula 10 minutos mais cedo, para poderem proceder recomendada higienização (banho, muda de roupa...);
- aguardar, sentados no chão respeitando a distância de segurança, as indicações do professor;
- no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica;
- ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática, parcial ou total, devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- colaborar no transporte e arrumação do material portátil necessário para a aula, por indicação do professor (2/3 alunos);
- utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer.

setembro de 2022

O professor
