

Curso Profissional de Nível Secundário  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR- EDUCAÇÃO FÍSICA SEGUNDO ANO (11.º 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 2	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	Voleibol	I diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação	13,5	18	- 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 5	GINÁSTICA II	- Solo - Aparelhos - Acrobática	I - Solo / Aparelhos / Acrobática diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação ou PE - no mesmo demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação	9	12	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo 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 8	OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS II	Raquetas	I - numa diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação	6	8	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas (jogador/árbitro).	A, B, C, D, E, F, G, J
			Atletismo				ou	
			Patinagem	E - na mesma demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação			- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais.	

	Módulo 11	DANÇA II	- Danças Tracionais Portuguesas - Danças Sociais	I - diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação	6	8	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em pequenos grupos, 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 15	ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS E SAÚDE II	- Processos de controlo do esforço e risco nas atividades físicas. -Atividade física e a sua dimensão cultural.	>= 10 Valores	4,5	6	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					46,5	62		

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*®.

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

11º Ano					
	< 10 (Valores)	10 - 12 (Valores)	13 - 15 (Valores)	16 - 17 (Valores)	18 - 20 (Valores)
<b>Atividades Físicas</b>					
<b>Avaliação dos Módulos 2,5,8,11</b>	< 5 objetivos I para o módulo avaliado	5 objetivos I para os módulos 2,11 e Ginástica de Aparelhos; 5 objetivos E para o módulo 8 e para a Ginástica de Solo	4 objetivos I + 1 objetivo E para os módulos 2,11 e Ginástica de Aparelhos; 4 objetivos E + 1 objetivo A para o módulo 8 e para a Ginástica de solo	3 objetivos I + 2 objetivos E para os módulos 2,11 e Ginástica de Aparelhos; 3 objetivos E + 2 objetivos A para o módulo 8 e para a Ginástica de solo	2 objetivos I + 3 objetivos E para os módulos 2,11 e Ginástica de Aparelhos; 2 objetivos E + 3 objetivos A para o módulo 8 e para a Ginástica de solo
<b>Aptidão Física</b>					
<b>Avaliação do Módulo 13</b>	Não realiza os testes dentro da ZSAF	3 testes dentro da ZSAF	4 testes dentro da ZSAF	5 testes dentro da ZSAF	6 testes dentro da ZSAF
<b>Conhecimentos</b>					
<b>Avaliação do Módulo 15</b>	O aluno não demonstra os conhecimentos definidos para o 11º ano	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 11º ano nos critérios de avaliação de EF (trabalhos de projeto ou trabalhos de grupo)			

PI - Parte Introdução; I - Introdução; PE - Parte Elementar; E - Elementar; PA - Parte Avançado; A - Avançado; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física (de acordo com a Bateria de testes FITescola®)

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

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 15**, o aluno deve ser capaz de:

- conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como:
  - dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil;
- compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:
  - identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
  - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
  - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

A versão das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas: <https://www.angep.gov.pt/np4/476.html>

Ano Curricular	11º Ano					
Módulo	2	5	8	11	13	15
Limite de Faltas em tempos letivos (10%)	2	2	1	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 e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando algum distanciamento físico;
- os alunos devem entrar pela rampa de acesso ao átrio, após o toque de entrada, dirigindo-se para os respetivos balneários;
- 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); O cabelo comprido deve estar devidamente agarrado.
- 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. 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...);
- Entrar na instalação após a indicação 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.

julho de 2024

O professor

---