

Curso Profissional de Nível Secundário
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA SEGUNDO ANO (11º 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. (ver Nota)	A, B, C, D, E, F, G, J
			Futebol					
			Andebol					
			Basquetebol					
Módulo 5	GINÁSTICA II	- Solo - Aparelhos	E - G. Solo I - Aparelhos diferente do 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. (ver Nota)	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 ou E - na mesma 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). (ver Nota)	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. (ver Nota)		
		Patinagem				- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais. (ver Nota)		
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, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. (ver Nota)	A, B, D, E, F, H, J	
MÓDULO DA APTIDÃO FÍSICA	Módulo 16	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> ®. (ver Nota)	B, E, F, G, J
MÓDULO DOS CONHECIMENTOS	Módulo 14	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. (ver Nota)	A, B, F, I
Total					46,5	62		

Nota: Dada a situação atual de pandemia que estamos a viver, a lecionação da Educação Física vai privilegiar o trabalho individual e/ou em pequenos grupos tentando manter a distância de segurança. As ações previstas de situação de jogo vão realizar-se também, de forma condicionada. O material irá ser higienizado entre as utilizações. Com estas adaptações procuramos cumprir as orientações da DGS.

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 16**, 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:

- 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.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

11º Ano					
	< 10 (Valores)	10 - 12 (Valores)	13 - 15 (Valores)	16 - 17 (Valores)	18 - 20 (Valores)
Atividades Físicas					
Avaliação dos Módulos 2,5,8,11	< 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
Aptidão Física					
Avaliação do Módulo 16	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
Conhecimentos					
Avaliação do Módulo 14	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)			

I - Introdutório; 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 ou E) no domínio das Atividades Físicas quando os seus conhecimentos, capacidades e atitudes, representam a totalidade do nível considerado.

A versão das Aprendizagens Essenciais podem ser consultadas nas seguintes páginas:

<https://www.anqep.gov.pt/np4/476.html>

Ano Curricular	11º Ano					
Módulo	2	5	8	11	16	14
Limite de Faltas em tempos letivos (10 %)	2	2	1	1	1	1

Resumo do Regulamento Específico da Educação Física e Regulamento COVID-19

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

- entrar na escola pelo acesso do parque de estacionamento (quando vão diretamente para a aula de Ed. Física);
- vir equipados de casa, 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;
- entrar para os respetivos balneários (masculino e feminino) pelas portas exteriores de acesso direto aos mesmos, após indicação do funcionário e com a máscara de proteção colocada, procedendo à desinfeção das mãos;
- devem proceder à troca do calçado, já no interior dos balneários, para os sapatos/sapatilhas de ginástica indicados para a prática de atividades físicas;
- proceder à desinfeção das mãos e sapatos, na passagem do interior do balneário para os espaços comuns, de acesso aos pavilhões desportivos (caso os alunos tenham aula no polidesportivo ou espaços exteriores deverão dirigir-se diretamente para esses espaços sem passarem pelos balneários);
- usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo e desinfetado de acordo com as normas da DGS (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas);
- 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;
- 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;
- contribuir na desinfeção do material utilizado no decorrer das aulas;
- lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer;
- levar para o espaço de aula as mochilas e todos os valores para serem colocados num espaço a definir, de acordo com a respetiva instalação a utilizar. A responsabilidade sobre todos os valores será unicamente de cada aluno;
- tendo em conta a conjuntura atual de exceção e de acordo com as normas da DGS e do ME, não será permitida a utilização dos balneários para os alunos procederem à sua higiene pessoal. Logo, aconselhamos que, sempre que possível e numa perspetiva de melhoria da sua qualidade de vida, da saúde e do seu bem-estar, após as aulas de Ed. Física todos os alunos se dirijam para casa para procederem à sua higienização. Poderão também utilizar algum tipo de material de higienização pessoal após o decorrer das aulas de Ed. Física (ex: toalhetes de higienização pessoal, toalha e/ou troca de vestuário).

Perfil Profissional do Técnico Programador de Informática:

À saída do curso, o aluno deverá ter adquirido as competências específicas de um técnico Programador de Informática que englobam:

- efetuar a análise de sistemas;
- analisar, modelar, implementar e gerir bases de dados;
- desenvolver aplicações informáticas, utilizando as linguagens apropriadas;
- utilizar utilitários de gestão, para gerir redes e sistemas informáticos;
- instalar, configurar e efetuar a manutenção de computadores, periféricos, redes locais, sistemas operativos e utilitários.

O Grupo de Educação Física
06 de setembro de 2021