

Curso Profissional de Nível Secundário  
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR - EDUCAÇÃO FÍSICA TERCEIRO ANO (12º 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 3	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	Voleibol Futebol Andebol Basquetebol	E	12	16	- 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
	Módulo 6	GINÁSTICA III	- Solo/Aparelhos:	I - num diferente do demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação ou E - 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. (ver Nota)	A, B, C, D, E, F, G, H, J
	Módulo 9	ATIVIDADES DA EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	Orientação Natação * A Natação só será lecionada se houver alterações nas orientações da DGS. Outras * A Canoagem só será lecionada se houver alterações nas orientações da DGS.	I	3	4	- Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. (ver Nota) - Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.	A, B, C, D, E, F, G, J
	Módulo 12	DANÇA III	- Danças Tradicionais Portuguesas - Danças Sociais	E	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)	6	8	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, trabalhando individualmente ou em pequenos grupos. Bateria de Testes FITescola®. (ver Nota)	B, E, F, G, J

<b>MÓDULO DOS CONHECIMENTOS</b>	<b>Módulo 15</b>	<b>ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS E SAÚDE III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul>	<b>&gt;= 10 Valores</b>	5,5	8	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
<b>Total</b>					41,5	56		

**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 módulo de Ginástica III abordará excepcionalmente este ano a Ginástica de Solo/Aparelhos e não a Ginástica Acrobática como prevê o programa nacional. 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 15**, o aluno deve ser capaz de:

- identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
- analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:
  - a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
  - a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
  - a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;
  - a corrupção versus verdade desportiva.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:

12º Ano					
	< 10 (Valores)	10 - 12 (Valores)	13 - 15 (Valores)	16 - 17 (Valores)	18 - 20 (Valores)
<b>Atividades Físicas</b>					
<b>Avaliação dos Módulos 3,6,9,12</b>	< 5 objetivos I para os módulos 6 e 9; < 5 objetivos E nos módulos 3 e 12	5 objetivos I para os módulos 6 e 9; 5 objetivos E nos módulos 3 e 12	4 objetivos I + 1 objetivo E para os módulos 6 e 9; 4 objetivos E + 1 objetivo A para os módulos 3 e 12	3 objetivos I + 2 objetivos E para os módulos 6 e 9; 3 objetivos E + 2 objetivo A para os módulos 3 e 12	2 objetivos I + 4 objetivos E para os módulos 6 e 9; 2 objetivos E + 3 objetivo A para os módulos 3 e 12
<b>Aptidão Física</b>					
<b>Avaliação do Módulo 16</b>	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
<b>Conhecimentos</b>					

<b>Avaliação do Módulo 15</b>	O aluno não demonstra os conhecimentos definidos para o 12º ano	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 12º ano nos critérios de avaliação de EF (trabalhos de projeto ou trabalhos de grupo)
-----------------------------------	---	--

Nota 1: Caso o módulo 6 (Ginástica III) trabalhe o nível elementar, são ponderados para os critérios de avaliação os objetivos a nível elementar e não a nível introdutório como consta na grelha acima.

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

Ano Curricular	12º Ano					
Módulo	3	6	9	12	16	15
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