

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. (ver Nota) | A, B, C, D, E, F, G, J |
| | | | Futebol | | | | | |
| | | | Andebol | | | | | |
| | | | Basquetebol | | | | | |
| | Módulo 4 | GINÁSTICA I | - Solo - Aparelhos | I 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. (ver Nota) | 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). (ver Nota) | A, B, C, D, E, F, G, J | |
| | | Atletismo | | | | | | |
| | | Patinagem | | | | | | |
| Módulo 10 | DANÇA I | - Danças Tradicionais Portuguesas - Danças Sociais | I | 5 | 7 | - Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências 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. (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 13 | 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. (ver Nota) | A, B, F, I |
| Total | | | | | 52,5 | 71 | | |

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 13**, 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 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 13 | 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 - 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 | 10º Ano | | | | | |
|---|---------|---|---|----|----|----|
| Módulo | 1 | 4 | 7 | 10 | 16 | 13 |
| Limite de Faltas em tempos letivos (10 %) | 2 | 2 | 2 | 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 desinfecção 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 de Análise Laboratorial:

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

- a leitura e a interpretação das especificações técnicas relativas aos trabalhos a realizar;
- o domínio dos princípios e das técnicas de análise clássica e instrumental;
- a seleção dos métodos e técnicas mais adequadas às análises e/ou ensaios a realizar em contexto laboratorial e/ou em processos químicos;
- a realização de ensaios, o registo e a interpretação de resultados, bem como a sua fiabilidade;
- a utilização de equipamento informático para processamento de dados e de resultados;
- agir com responsabilidade sobre os equipamentos, processos, pessoas e meio ambiente.

O Grupo de Educação Física

06 de setembro de 2021