

Curso Profissional de Nível Secundário
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR- EDUCAÇÃO FÍSICA TERCEIRO 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. | 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 ou | 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 | | | | | | |
| | | Patinagem | E - na mesma demonstrado no 1.º ano do ciclo de formação | | | - Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - 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, 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. | 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> ®. | 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 | 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®**.

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.angep.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

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
