

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				- 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 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 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