



ESCOLA SECUNDÁRIA DA AMADORA

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE TÉCNICO DE ANÁLISE LABORATORIAL E PROGRAMADOR DE INFORMÁTICA
ANO LETIVO DE 2024/2025

Curso Profissional de Nível Secundário

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO/PLANO CURRICULAR- EDUCAÇÃO FÍSICA PRIMEIRO ANO (10.º 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.	A, B, C, D, E, F, G, J
			Futebol					
			Andebol					
			Basquetebol					
	Módulo 4	GINÁSTICA I	- Solo / Aparelhos / Acrobática	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.	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).	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.					
Patinagem			- Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais.					

	Módulo 10	DANÇA I	- Danças Tradicionais Portuguesas - Danças Sociais	I	5	7	- Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, seqüências 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.	A, B, D, E, F, H, J
MÓDULO DA APTIDÃO FÍSICA	Módulo 13	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 I	- Estilo de Vida saudável - Fatores de risco; - Fenômenos 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.)	A, B, F, I
Total					52,5	71		

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 13**, 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:

- 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:
 - cumpre 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 13	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
Conhecimentos					
Avaliação do Módulo 14	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)			

PI - Parte Introdução; I - Introdução; PE - Parte Elementar; E - Elementar; 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	13	14
Limite de Faltas em tempos letivos (10%)	2	2	2	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 e sapatos/sapatilhas de ginástica para a prática de atividades físicas;
- aguardar a entrada para o balneário por turma, respeitando algum distanciamento físico;
- os alunos devem entrar pela rampa de acesso ao átrio, após o toque de entrada, dirigindo-se para os respetivos balneários;
- 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); O cabelo comprido deve estar devidamente agarrado.
- 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. 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...);
- Entrar na instalação após a indicação 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.

julho de 2024

O professor
