

- EDUCAÇÃO FÍSICA – Ano letivo 2018-2019

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – 1º ano Cursos Dupla Certificação
----------------------------	---	--

ORGANIZADOR Domínio	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (MÓDULOS 1; 2; 3; 4)	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO nas seguintes subáreas:	
	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (MÓDULO 1) <ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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. 	Responsável / Autónimo (C, D, E, F, G, I, J)
	SUBÁREA GINÁSTICA (MÓDULO 2) <ul style="list-style-type: none"> Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo e Aparelhos as destrezas elementares do solo e de um aparelho, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 	Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H) Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)
	SUBÁREA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 3) <ul style="list-style-type: none"> Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro. 	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (MÓDULO 16)	SUBÁREA DANÇA (MÓDULO 4) <ul style="list-style-type: none"> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. <ul style="list-style-type: none"> Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> Aptidão aeróbia: Vaivém. Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores. 	Cooperante / Responsável (B, C, D, E, F, G, J)

ÁREA DO CONHECIMENTO SOBRE O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (MÓDULO 5)	<p>- Adquirir conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas, nomeadamente:</p> <p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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.</p> <p>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>Responsável / Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p> <p>Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
ATITUDES E VALORES	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade- (5%) – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. • Comportamento- (10%) – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. • Participação na aula- (10%) – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas. 	<p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)</p>

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (10º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (cinco matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnica; sequência/composição coreográfica.
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
ATITUDES E VALORES	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS – EDUCAÇÃO FÍSICA - AVALIAÇÃO MODULAR – 1º ano Cursos de Dupla Certificação -

A – Área das Atividades Físicas - (SABER FAZER)

B – Área dos Conhecimentos – (CONHECER/APLICAR)

C – Área da Aptidão Física – (MELHORAR CAPACIDADES)

D – Atitudes e Valores -- (SABER ATITUDINAL)

DOMÍNIOS	Módulo – 1 -	Módulo - 2 -	Módulo – 3 -	Módulo – 4 -	Módulo – 5 -	Módulo – 16 -
A – Atividades Físicas	65% (13 valores)	65% (13 valores)	65% (13 valores)	65% (13 valores)		
B – Conhecimentos	10% (2 valores)	10% (2 valores)	10% (2 valores)	10% (2 valores)	75% (15 valores)	
C – Aptidão Física						75% (15 valores)
D – Atitudes e Valores	25% (5 valores)	25% (5 valores)	25% (5 valores)	25% (5 valores)	25% (5 valores)	25% (5 valores)

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma:

Classificação Final : - Módulos (1; 2; 3; 4)=(A+B+D); Módulo 5 =(B+D); Módulo 16 = (C+D)
