

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 620	Ano – 11º ano – C.D.C. – 2º ano
----------------------------	---	---------------------------------

ORGANIZADOR Domínio	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (MÓDULOS 6; 7; 8; 9)</b>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO nas seguintes subáreas:</b></p>	
	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (MÓDULO 6)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, de um Jogo Desportivo Coletivo (Basquetebol, Futebol, Andebol ou Voleibol), não introduzido no 1º ano 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.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, ( J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, F Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
	<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (MÓDULO 7)</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica de Aparelhos as destrezas elementares de um aparelho não introduzido no 1º ano, 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.</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E G, H, I, J)</p>
	<p><b>SUBÁREA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 8)*</b> Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) não introduzidas no 1º ano, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz <b>ou</b> realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas não introduzidos no 1º ano garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversais às áreas)</p>
	<p><b>SUBÁREA DANÇA (MÓDULO 9)</b> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos de uma Dança não introduzida no 1º ano em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de <b>nível ELEMENTAR nas seguintes subáreas:</b></p>	
	<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA (MÓDULO 7)</b> Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo as destrezas elementares do solo, 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.</p>	
	<p><b>SUBÁREA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 8)*</b> Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha), introduzidas no 1º ano cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz <b>ou</b> realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas do Jogo de Raquetas introduzido no 1º ano, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p>	

<b>ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (MÓDULO 16)</b>	<p>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 <b>5 provas de Aptidão Física</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aptidão aeróbia:</b> Vaivém.</li> <li>○ <b>Aptidão Neuromuscular:</b> Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores.</li> </ul>	
<b>ÁREA DO CONHECIMENTO SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (MÓDULO 10)</b>	<p>4. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>– Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>– Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
<b>ATITUDES E VALORES</b>	<p><b>Responsabilidade- (5%)</b> – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada sua autoavaliação.</p> <p><b>Comportamento- (10%)</b> – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.</p> <p><b>Participação na aula- (10%)</b> – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

\* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (11º ano) e no cumprimento da especificidade do Programa de Educação Física para os cursos de Dupla Certificação, o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

#### INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

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

### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS

- EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ano - ENSINO SECUNDÁRIO - AVALIAÇÃO MODULAR – 2º 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 – 6 -	Módulo - 7 -	Módulo – 8 -	Módulo – 9 -	Módulo – 10 -	Módulo – 16
<b>A – Atividades Físicas</b>	65% (13 valores)	65% (13 valores)	65% (13 valores)	65% (13 valores)		
<b>B – Conhecimentos</b>	10% (2 valores)	10% (2 valores)	10% (2 valores)	10% (2 valores)	75% (15 valores)	
<b>C – Aptidão Física</b>						75% (15 valores)
<b>D – Atitudes e Valores</b>	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 (6; 7; 8; 9)=(A+B+D); Módulo 10 =(B+D); Módulo 16 = (C+D)**