

| | | |
|----------------------------|---|---------------------------------|
| 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 |
|---|---|---|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS * (MÓDULOS 6; 7; 8; 9) | O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO nas seguintes subáreas: | |
| | SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (MÓDULO 6) 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. | 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) |
| | SUBÁREA GINÁSTICA (MÓDULO 7) 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. | Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E G, H, I, J) |
| | SUBÁREA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 8)* 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 ou 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. | Autoavaliador / Heteroavaliador (transve às áreas) |
| | SUBÁREA DANÇA (MÓDULO 9) 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. | Criativo /Expressivo (A, C, D, J) |
| | O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11º ano de escolaridade de nível ELEMENTAR nas seguintes subáreas: | |
| | SUBÁREA GINÁSTICA (MÓDULO 7) 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. | |
| | SUBÁREA OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS (MÓDULO 8)* 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 ou 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. | |

| | | |
|---|---|--|
| ÁREA DO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (MÓDULO 16) | <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 5 provas de Aptidão Física:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aptidão aeróbia: Vaivém. ○ Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores. | |
| ÁREA DO CONHECIMENTO SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (MÓDULO 10) | <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"> – 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. | <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> |
| ATITUDES E VALORES | <p>Responsabilidade- (5%) – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada sua autoavaliação.</p> <p>Comportamento- (10%) – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula.</p> <p>Participação na aula- (10%) – 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

| | |
|--|--|
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS | <p>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.</p> |
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | <p>Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.</p> |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | <p>Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).</p> |
| ATITUDES E VALORES | <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 |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 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) |

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)