

EDUCAÇÃO FÍSICA _ CURSO PROFISSIONAL

AREAS DE COMPETÊNCIAS	DESCRITORES DE DESEMPENHO	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	TEMPO (X 45 min)
<p>B – Informação e Comunicação</p> <p>D – Pensamento crítico e Pensamento Criativo</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p> <p>E – Relacionamento Interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento Pessoal e autonomia</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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>Compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão</p> <p>Realizar e analisar saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando</p>	<p><u>JDC (Módulos 1, 2 e 3)</u> Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol</p> <p><u>Ginástica (Módulos 4, 5 e 6)</u> Acrobática, Solo e Aparelhos</p> <p><u>Atletismo / Raquetas (Módulos 7 e 8)</u> Corridas, saltos e lançamentos Badminton</p> <p><u>Dança (Módulos 10, 11 e 12)</u></p>	<p>Exercícios individuais, a pares e em grupo Jogo reduzido Jogo formal</p> <p>Exercícios individuais, em pares e em grupo. Sequências Gimnicas</p> <p>Exercícios individuais, a pares e em grupo</p> <p>Exercícios individuais, a pares e em grupo</p>	<p>58 Horas 77 tempos de 45 min.</p> <p>24 Horas 32 tempos de 45 min. 8 Horas 11 Tempos de 45 min.</p> <p>9 Horas 12 tempos de 45 min.</p> <p>18 Horas</p>

ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	TEMPO (X 45 min)
----------------------	-----------------------------	-----------	---------------------------	------------------

	<p>os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média duração; de força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; da flexibilidade, das destrezas geral e específica.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e a “pares”, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar percursos na natureza utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p><u>Aptidão Física (Módulo 13)</u></p> <p><u>Atividades de Exploração da Natureza (Módulo 9)</u></p> <p>Atividades físicas/ contexto e saúde (Módulos 14, 15 e 16)</p>	<p>Individual Contagem de percursos e marcas Testes de condição física</p> <p>Exercícios individuais, a pares e em grupo</p> <p>Trabalho em grupo Percursos e Circuitos</p>	<p>24 tempos de 45 min.</p> <p>8 Horas 11 Tempos de 45 min.</p> <p>6 Horas 8 tempos de 45 min.</p> <p>9 Horas 12 tempos de 45 min.</p>
--	---	--	---	--

RECURSOS	Pavilhão desportivo; Ginásio; campos exteriores e material inerente à disciplina
AVALIAÇÃO/ INSTRUMENTOS*	<p>Observação direta</p> <p>Questionamento oral;</p> <p>Testes escritos e/ou Trabalhos;</p> <p>Exercícios critério e situação de jogo;</p> <p>Fichas de registo</p>

**A avaliação sumativa deve ser sempre o reflexo de todos os elementos de avaliação produzidos correspondendo à média aritmética dos elementos de avaliação utilizados.*

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

ANO/DISCP.	DOMÍNIOS	Ponderação
		Ensino Profissional
Educação Física (10º/11º e 12º Ano)	<p>Área das Atividades Física Módulo 1 – JCD I; Módulo 2 – JDC II; Módulo 3 – JDC III Módulo 4 – GIN I; Módulo 5 – GIN II; Módulo 6 – GIN III Módulo 7 – ATL/RAQ I; Módulo 8 - ATL/RAQ II Módulo 9 - Atividade de Exploração da Natureza Módulo 10 – DANÇA I; Módulo 11 – DANÇA II; Módulo 12 – DANÇA III Módulo 13 - Aptidão Física (testes específicos do programa educativo Fitescola)</p> <p>Área dos Conhecimentos: Módulo 14 – Atividades Física/ Contextos e Saúde I Módulo 15 – Atividades Física/ Contextos e Saúde II Módulo 16 – Atividades Física/ Contextos e Saúde III</p> <p>Relacionar a aptidão física e a 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</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como; sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	90%
	<p>Atitudes</p>	10%

10º Ano – Módulos – 1, 4, 9, 10, 13 e 14.

11º Ano – Módulos – 2, 5, 7, 11, 13 e 15.

12º Ano – Módulos – 3, 6, 8, 12, 13 e 16.