

AVALIAÇÃO NOS CURSOS PROFISSIONAIS

○ DISTRIBUIÇÃO DA CARGA HORÁRIA

- CARGA HORÁRIA DE E.F. - 140 horas (em 3 anos)

Cálculo para 35 semanas anuais

1º ANO (10º ano) - 52h30min (35 Blocos - 90min/semana - 45'+ 45')

2º ANO (11º ano) - 52h30min (35 Blocos - 90min/semana - 45'+ 45')

3º ANO (12º ano) - 34h30 (23 Blocos - 90min/semana - 45'+ 45' - 1º e 2º Períodos)

TOTAL HORAS = 140h (93 Blocos)

- ESTÁGIO no 3º Período do 3º ANO

○ ÁREAS DE EXTENSÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA/MÓDULOS A ESTRUTURAR

ÁREAS	MÓDULOS (16 no total)
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS (ANDEBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL, VOLEIBOL)	3
GINÁSTICA (SOLO, APARELHOS, ACROBÁTICA)	3
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM -	2
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO NATUREZA (ORIENTAÇÃO, NATAÇÃO, ESCALADA, ENTRE OUTRAS)	1
DANÇA (DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESAS)	3
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS (DESENVOLVE-SE AO LONGO DE TODO O CURSO)	1
CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	3

- Na Área dos **Jogos Desportivos Colectivos** (considerar os níveis de especificação do Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol) devem ser leccionados 3 módulos.

JDC I – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução numa das matérias

JDC II – idem para outra matéria

JDC III – tendo por objectivo a concretização do nível Elementar numa das matérias (as leccionadas nos módulos I e II ou outra)

Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido ao longo de um ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efectuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo.

- o Na Área da **Ginástica** (considerar níveis de especificação da Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática) devem ser leccionados 3 módulos.

GIN I – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução de Ginástica no Solo e o nível Introdução num aparelho da Ginástica de Aparelhos.

GIN II – tendo por objectivo a concretização do nível elementar de Ginástica no Solo e o nível Introdução noutra aparelho da Ginástica de Aparelhos.

GIN III – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução na Ginástica Acrobática.

Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido ao longo de um ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efectuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes (no que respeita à ginástica de aparelhos) embora integrando o mesmo módulo.

- o Na Área das OUTRAS AFD, **Atletismo/Desportos de Raquetas/Patinagem** (considerar os níveis de especificação respectivos) deverão ser leccionados 2 módulos.

ATL/RAQ/PAT I – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução numa das matérias.

ATL/RAQ/PAT II – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução numa matéria não leccionada ou o nível Elementar na matéria leccionada anteriormente.

Cada um dos módulos deverá ocupar, sucessivamente, os dois primeiros anos do curso.

- o Na Área das **Actividades de Exploração da Natureza** (considerar os respectivos níveis de especificação) deverá ser leccionado 1 módulo.

ACT.EXPL.NAT – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução de uma Actividade de Exploração da Natureza (onde, no caso dos cursos profissionais, se integra a Natação).

Este módulo deverá decorrer no ano terminal do curso.

- o Na Área da **Dança** (considerar níveis de especificação das Danças Sociais e das Danças Tradicionais Portuguesas) deverão ser leccionados 3 módulos.

DANÇA I – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução numa Dança Social ou numa Dança Tradicional Portuguesa.

DANÇA II – tendo por objectivo a concretização do nível Introdução noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa

DANÇA III – tendo por objectivo a concretização do nível Elementar numa Dança Social ou numa Dança Tradicional Portuguesa.

Cada um dos módulos deverá ocupar, sucessivamente, os três anos do curso.

- o Na Área do **Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas** (considerar os objectivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral, baseados no Fitnessgram) deverá ser leccionado o módulo de APTIDÃO FÍSICA.

O módulo deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.

- Na Área dos **Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Actividades Físicas** deverão ser leccionados 3 módulos.

ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I – considerar os objectivos 1, 2 e 3, especificados na parte II do programa.

ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II – considerar os objectivos 4 e 5, especificados na parte II do programa.

ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III – considerar os objectivos 6 e 7, especificados na parte II do programa.

Cada um dos módulos deverá ocupar, sucessivamente, os três anos do curso.

○ **COMPOSIÇÃO CURRICULAR / CURSOS PROFISSIONAIS**

CICLO FORMATIVO	MÓDULOS
PRIMEIRO ANO	Avaliação Inicial ⌚ JDC I ⌚ GIN I ⌚ A/R/P I ⌚ DANÇA I ⌚ ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I ⌚ APTIDÃO FÍSICA
SEGUNDO ANO	Avaliação Inicial ⌚ JDC II ⌚ GIN II ⌚ A/R/P II ⌚ DANÇA II ⌚ ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II ⌚ APTIDÃO FÍSICA
TERCEIRO ANO	Avaliação Inicial ⌚ JDC III ⌚ GIN III ⌚ ACT.EXPL.NAT ⌚ DANÇA III ⌚ ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III ⌚ APTIDÃO FÍSICA

A gestão temporal da leccionação dos diferentes módulos é uma decisão pedagógica fundamental do professor. Dependendo das diferentes condições existentes na escola, das características da turma, da avaliação realizada e das suas opções pedagógicas o professor procederá à organização da leccionação ao longo de cada ano.

A leccionação de mais do que um módulo em simultâneo é naturalmente aconselhável, na linha dos princípios que orientam a disciplina de Educação Física, reforçando-se mais uma vez a necessidade de enquadrar as presentes Orientações Metodológicas nas que globalmente norteiam a Educação Física no sistema escolar.

○ **DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS POR ANOS**

ANOS	MÓDULOS	REFERÊNCIA PARA O SUCESSO
1º Ano (10º)	JDC I Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol	Nível Introdução num jogo desportivo colectivo.
	GIN I Gin. Solo + Gin. Aparelhos - Plinto	Nível Introdução na ginástica de solo e num aparelho da ginástica de aparelhos.
	ATL I / RAQ I / PAT I Atletismo/ Raquetes/ Patinagem	Nível Introdução numa matéria deste grupo.
	DANÇA I Danças Tradicionais – Regadinho	Uma dança do nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas.
	ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais, relativos aos objectivos 1, 2 e 3 especificados no programa.
	APTIDÃO FÍSICA (sem avaliação)	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (FITNESSGRAM)

ANOS	MÓDULOS	REFERÊNCIA PARA O SUCESSO
2º Ano (11º)	JDC II Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol	Nível Introdução num jogo desportivo colectivo diferente do JDC I
	GIN II Gin. Solo + Gin. Aparelhos - MT	Nível Elementar na ginástica de solo e Introdução noutra aparelho da ginástica de aparelhos.
	ATL II / RAQ II / PAT II Atletismo/ Raquetes/ Patinagem	Nível Introdução noutra matéria deste grupo ou Nível Elementar na matéria seleccionada no Módulo anterior
	DANÇA II Danças Sociais – Rumba Quadrada	Outra dança do nível Introdução das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas.
	ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais, relativos aos objectivos 4 e 5 especificados no programa.
	APTIDÃO FÍSICA (sem avaliação)	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (FITNESSGRAM)

ANOS	MÓDULOS	REFERÊNCIA PARA O SUCESSO
3º Ano (12º)	JDC III Basquetebol, Futebol, Andebol ou Voleibol	Nível Elementar num jogo desportivo colectivo.
	GIN III Gin. Acrobática	Nível Introdução na ginástica acrobática.
	ACT.EXPL.NAT Natação ou Escalada	Nível Introdução numa destas matérias.
	DANÇA III Danças Sociais ou Tradicionais (Rumba Quadrada / Cha-Cha-Cha ou Tacão e Bico / Malhão)	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas.
	ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE III	O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais, relativos aos objectivos 6 e 7 especificados no programa.
	APTIDÃO FÍSICA	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física. (FITNESSGRAM) RECUPERAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO AVALIAÇÃO FINAL

OBSERVAÇÕES:

- A **APTIDÃO FÍSICA** deverá ser avaliada somente no 3º Ano, tendo em conta os resultados do aluno ao longo dos 3 anos, uma vez que só existe 1 Módulo.
- Os Professores deverão preencher no final do ano uma **Grelha**, por Ano e por Turma, de forma a deixar os resultados obtidos pelos alunos, permitindo a sua recolha nos anos seguintes (Ver Grelhas), sendo estas arquivadas num Dossier próprio.
- Nas folhas seguintes temos o Programa de Conhecimentos e a proposta de Grelhas (também em formato Excel, já disponível no MOODLE) a preencher pelos Professores.

CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS

Módulo: ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I

O aluno:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades 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 actividade física em segurança.
3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades 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.

Módulo: ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II

O aluno

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.
5. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:
 - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
 - Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam;
 - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.

Módulo: ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III

O aluno

6. Identifica o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.
7. Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente:
 - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;
 - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;
 - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;
 - A corrupção vs verdade desportiva.

