

EDUCAÇÃO FÍSICA – PROFISSIONAL

Áreas de Competência (PASEO)	CrITÉrios de Avaliação	Domínios	Pesos / Ponderações	Descritores de desempenho	Instrumentos de Recolha de Informação
A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e criativo	Conhecimento Científico 50%	ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>1ºANO</p> <p>Módulo 1 JDC I</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol. O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p> <p>Módulo 4 GINÁSTICA I</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos. O Nível Introdução da Ginástica de Solo, e de cada um dos aparelhos que integra a Ginástica de Aparelhos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.</p>	Ficha de registo de observação em contexto de aula Fichas de avaliação formativa e de avaliação sumativa Observação direta: situações de jogo, exercícios critério e circuitos técnicos,

<p>E. Relacionamento interpessoal</p> <p>F. Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H. Sensibilidade estética e artística</p> <p>I. Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo</p>	Conhecimento Científico 50%	ATIVIDADES FÍSICAS	70%	<p>Módulo 7 ATLETISMO/RAQUETAS I</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório do Atletismo ou de um Desporto de Raquetas. O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p> <p>Módulo 10 DANÇA I</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p> <p>2ºANO</p> <p>Módulo 2 JDC II</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I. O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p>	<p>Ficha de registo de observação em contexto de aula</p> <p>Fichas de avaliação formativa e de avaliação sumativa</p> <p>Observação direta: situações de jogo, exercícios critério e circuitos técnicos,</p>
---	------------------------------------	---------------------------	------------	--	---

			<p>Módulo 5 GINÁSTICA II</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar na Ginástica de Solo e do Nível Introdução num outro aparelho da Ginástica de Aparelhos (diferente do aparelho trabalhado no módulo Ginástica I). O Nível Elementar da Ginástica de Solo integra os conteúdos que representam o domínio (mestria) desta atividade nos seus elementos principais e com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente. O Nível Introdução do Aparelho selecionado inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base (fundamento de utilização do aparelho).</p> <p>Módulo 8 ATLETISMO/RAQUETAS II</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório noutra atividade deste grupo – Atletismo e Desportos de Raquetas ou o Nível Elementar na atividade selecionada no módulo anterior. Os Níveis Introdutório e Elementar de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p> <p>Módulo 11 DANÇA II</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo Dança I). O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as</p>	<p>Questionamento na aula</p> <p>Aplicação dos conhecimentos</p> <p>Ficha de registo decorrentes do questionamento oral</p> <p>Grelha de autoavaliação</p>
--	--	--	--	--

				<p>técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p> <p>3ºANO</p> <p>Módulo 3 JDC III</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol. O Nível Elementar de cada uma destas atividades que integram a área dos jogos desportivos coletivos inclui os conteúdos que representam o domínio (mestria) das aprendizagens nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e à organização da atividade referente.</p> <p>Módulo 6 GINÁSTICA III</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. O Nível Introdução na Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.</p> <p>Módulo 9 ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório numa das atividades desta área (que, no caso dos Cursos Profissionais, integra a Natação): Orientação, Natação, entre outras. O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Atividades de Exploração da Natureza, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>Módulo 12 DANÇA III</p> <p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. O Nível Elementar de cada uma das danças, que faz parte desta área do currículo, integra os conhecimentos que representam o domínio (mestria) deste tema nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.</p>	
--	--	--	--	--	--

	Conhecimento Científico 50%	APTIDÃO FÍSICA	30%	<p>Módulo 13 APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.</p>	<p>Grelha de registo</p> <p>Observação direta:</p> <p>Vaivém ou milha</p> <p>Abdominais</p> <p>Flexões de braços</p> <p>Impulsão horizontal</p> <p>Flexibilidade dos membros inferiores</p> <p>Flexibilidade dos membros superiores</p> <p>IMC</p>
--	-----------------------------	----------------	-----	---	--

<p>A. Linguagens e textos</p> <p>B. Informação e comunicação</p> <p>C. Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D. Pensamento crítico e criativo</p> <p>E. Relacionamento interpessoal</p> <p>F. Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H. Sensibilidade estética e artística</p>	<p>Comunicação</p> <p>20%</p>	<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>20%</p>	<p>1º Ano</p> <p>Módulo 14 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I</p> <p>Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos referentes à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p> <p>2º Ano</p> <p>Módulo 15 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II</p> <p>Este módulo visa a concretização da segunda parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p> <p>3º Ano</p> <p>Módulo 16 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III</p> <p>Este módulo visa a concretização da terceira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos</p>	<p>Ficha de registo decorrentes do questionamento oral</p> <p>Apresentação de trabalhos dos conhecimentos</p> <p>Fichas de avaliação sumativa</p>
--	---	-----------------------------	-------------------	---	---

I. Saber científico, técnico e tecnológico				processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	
--	--	--	--	--	--

Áreas de Competência (PASEO)	Critérios de Avaliação	Domínios	Pesos / Ponderações		Descritores de desempenho	Instrumentos de Recolha de Informação
A. Linguagens e textos B. Informação e comunicação C. Raciocínio e resolução de problemas D. Pensamento crítico e criativo E. Relacionamento interpessoal F. Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente	Atitudes e Valores 30%	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade,	6	30%	É sempre assíduo, pontual e portador do equipamento necessário à prática das atividades físicas; Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e o do grupo; Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros e promove a entreaajuda; Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;	Grelhas de observação e registo
Relacionamento Interpessoal (Cidadania Ativa,	12					
Interesse/Empenho (Participação, Realização de	6					

H. Sensibilidade estética e artística I. Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo		Autonomia e Criatividade	6	<p>Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;</p> <p>Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com respeito pelas possibilidades individuais.</p>	
---	--	---------------------------------	----------	--	--

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Muito Bom</i> Nível 5 (90-100%) 18-20 valores	<i>Bom</i> Nível 4 (70-89%) 14-17 valores	<i>Suficiente</i> Nível 3 (50-69%)10-13 valores	<i>Insuficiente</i> Nível 2 (20-49%) 5-9 valores	<i>Insuficiente</i> Nível 1 (0-19%)0-4 valores
Conhecimento Científico	Adquire e aplica sempre/quase sempre os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica muitas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica algumas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Adquire e aplica poucas vezes os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos	Raramente adquire e aplica os conhecimentos e conceitos previstos nas aprendizagens essenciais, as metodologias e as técnicas ao nível dos domínios: Atividades Física, Aptidão Física e Conhecimentos
Comunicação	Comunica sempre/quase sempre com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe sempre/quase sempre o seu trabalho de forma adequada.	Comunica muitas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe frequentemente o seu trabalho de forma adequada.	Comunica algumas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe algumas vezes o seu trabalho de forma adequada.	Comunica poucas vezes com correção, nas diferentes situações com clareza e pertinência. Produz materiais em diferentes formatos e expõe poucas vezes o seu trabalho de forma adequada.	Comunica com grandes dificuldades . Não produz produtos em diferentes formatos e não expõe o trabalho que produz de forma adequada.
Atitudes e Valores	Revela sempre/quase sempre hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes.	Revela muitas vezes hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes.	Revela a algumas vezes hábitos de pensamento crítico, contribuindo para o debate de ideias com posições bem fundamentadas e argumentações sólidas e pertinentes.	Revela poucas vezes hábitos de pensamento crítico. Apresenta poucas vezes ideias, diversificadas e originais.	Não revela hábitos de pensamento crítico. Não apresenta ideias diversificadas e originais.

	<p>Apresenta sempre/quase sempre ideias, diversificadas e originais.</p> <p>Evidencia sempre/quase sempre atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.</p>	<p>Apresenta muitas ideias, diversificadas e originais.</p> <p>Evidencia muitas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.</p>	<p>Apresenta ideias, diversificadas e originais.</p> <p>Evidencia algumas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.</p>	<p>Evidencia poucas vezes atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.</p>	<p>Não evidencia atitudes que demonstram um exercício de responsabilidade e de cidadania.</p>
--	--	---	---	---	--