

<p>Ano Letivo: <b>2021-2022</b> Ano de Escolaridade: <b>10.º ou 1.º</b> Tempos Letivos (50 min.): <b>2</b></p>	<p>DEPARTAMENTO DE <b>Expressões</b> SECÇÃO DE <b>Educação Física</b> Disciplina: <b>Educação Física 10.ºano/1.ºano</b></p>	<p>Curso <i>Portaria n.º</i> <b>Ciclo de Formação Nível Secundário</b></p>
--	---	--

**Racional da disciplina:** Na disciplina vamos trabalhar o Domínio/ Área das Atividades Físicas, o Domínio/ Área da Aptidão Física e o Domínio/ Área dos Conhecimentos, num total de **16 módulos**. No programa da disciplina e referente aos cursos profissionais observamos “Garantindo a flexibilidade curricular e a aproximação às características da escola, cabe aos professores e aos alunos a seleção das Matérias em cada Área, estruturando-se, na escola, os diversos módulos, tendo em conta critérios abaixo explicitados e regras que se especificam nas orientações metodológicas:

No âmbito das Atividades Físicas Desportivas deverão ser estruturados: **três módulos** no subdomínio/subárea dos Jogos Desportivos Coletivos **M1**, M2 e M3; **três módulos** no subdomínio/subárea da Ginástica, **M4**, M5 e M6; **dois módulos** no subdomínio/subárea de Outras Atividades Físicas Desportivas – Atletismo, Raquetas ou Patinagem, **M7** e M8. No subdomínio/subárea das Atividades de Exploração da Natureza, onde se integra a Natação, **um módulo**, **M9**, e, no Subdomínio/subárea da Dança, de novo, **três módulos**, **M10**, M11 e M12.

Na área do Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas está previsto **um módulo** – Aptidão Física - que se desenvolve ao longo de todo o curso, **M13**. Na área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas, estão previstos **três módulos**, **M14**, M15 e M16. Vamos também incentivar/motivar os alunos à participação nas atividades do Projeto do Clube de Desporto Escolar, “Mexa-se, não fique parado, pela sua saúde”, do Plano Anual e outros que a Escola venha a desenvolver, reforçando a solidez do conhecimento e a dimensão prática e experimental das aprendizagens.

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21/23 ESHM</i> )	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLICITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p><b>Domínio das Atividades Físicas</b></p>	<p><b>No Subdomínio/subárea dos Jogos Desportivos Coletivos I</b> (andebol, basquetebol, futebol e voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 1 (JDCI)</b> O aluno deve ficar capaz de <b>concretizar o nível INTRODUÇÃO numa das matérias</b> referidas na área dos JDC</li> </ul> <p><b>No Subdomínio/subárea da Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 4 (Ginástica I)</b> O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO na Ginástica no Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos.</li> </ul> <p><b>No Subdomínio/subárea de Outras Atividades Físicas Desportivas- Atletismo, Raquetas ou Patinagem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 7 (ATL/RAQ I/PAT)</b></li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento</p>	<p>Linguagens e Textos <b>Informação e Comunicação</b> <b>Raciocínio e resolução de problemas</b> <b>Pensamento crítico</b> e pensamento criativo <b>Relacionamento interpessoal</b> <b>Desenvolvimento pessoal e autonomia</b> <b>Bem-estar, saúde e ambiente</b> <b>Sensibilidade estética e artística</b> <b>Saber científico, técnico e tecnológico</b> <b>Consciência e domínio do corpo</b></p>

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i> )	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p><b>Domínio da Aptidão Física</b></p> <p><b>Domínio dos Conhecimentos</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO numa das matérias ATL/RAQ/PAT</p> <p><b>No Subdomínio/subárea da Dança</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 10 (Dança I)</b></li> </ul> <p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO numa Dança Social ou numa Dança Tradicional Portuguesa.</p> <p><b>Na Área do Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Aptidão Física)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 13</b> (a avaliar no 3.ºano)</li> </ul> <p>o aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. Site da Plataforma FITescola. Capacidades Motoras: <b>Resistência</b> (vaivém), <b>Velocidade</b> (40m) e <b>Agilidade</b> (4x10)</p> <p><b>Força inferior 1</b> (impulsão vertical), <b>Força inferior 2</b> (impulsão horizontal), <b>Força média</b> (abdominais), <b>Força superior</b> (flexões de braços)</p> <p><b>Flexibilidade</b> dos Membros inferiores (senta e alcança), <b>flexibilidade</b> dos ombros, peso, altura e cintura, pregas?</p> <p><b>Na Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Módulo 14 (teórico)</b></li> </ul> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar 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>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de</p>	<p>pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i> )	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
	<p>risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <p>cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</p> <p>realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;</p> <p>contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente;</p> <p>realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);</p> <p>reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interesternais, manobra de Heimlich).</p>		
<b>AVALIAÇÃO</b> das aprendizagens, tal como estipulado no <i>Referencial de Avaliação da ESHM</i> :			

DOMÍNIOS/TEMAS das AE	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES das AE e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP)	DINÂMICAS PEDAGÓGICAS, COM VISTA À OPERACIONALIZAÇÃO do <i>Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória</i> , das <i>Aprendizagens Essenciais</i> das disciplinas, da <i>Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania</i> e dos <i>Perfis Profissionais</i> (estes em EFP) - (vd. <i>PAE 21 23 ESHM</i> )	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PASEO A TRABALHAR (RETIRAR AS QUE NÃO SÃO EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
<p>Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: <b>Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Critério e Coreografia</b>. Alunos com AM – <b>Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual</b>.</p> <p>Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: <b>Aptidão Física</b>. Alunos com AM – <b>Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral</b>.</p> <p>Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: <b>Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito)</b>. Alunos com AM – <b>Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral</b>.</p>			