

Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 11.º ou 2.º Tempos Letivos (50 min.): 2	DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 11.ºano/2.ºano	Curso <i>Portaria n.º</i> Ciclo de Formação Nível Secundário
---	--	--

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 EXPLÍCITAMENTE TRABALHADAS NA DISCIPLINA)
Domínio das Atividades Físicas	<p>No Subdomínio/subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (andebol, basquetebol, futebol e voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 2 (JDCII) O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO numa das matérias referidas na área dos JDC, diferente da lecionada no 1.ºano. <p>No Subdomínio/subárea da Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 5 (Ginástica II) O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível ELEMENTAR na Ginástica no Solo e o nível INTRODUÇÃO num aparelho da Ginástica de Aparelhos, diferente do dado no 1.ºano. <p>No Subdomínio/subárea de Outras Atividades Físicas Desportivas- Atletismo, Raquetas ou Patinagem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 8 (ATL/RAQ I/PAT) 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</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.</p> <p>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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</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</p> <p>Informação e Comunicação</p> <p>Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>Relacionamento interpessoal</p> <p>Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>Sensibilidade estética e artística</p> <p>Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>Consciência e domínio do corpo</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)
	saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: 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>AVALIAÇÃO das aprendizagens, tal como estipulado no <i>Referencial de Avaliação da ESHM</i>:</p> <p>Domínio das Atividades Físicas (60%) - Rubricas: Atletismo; Situação de jogo (formal ou reduzido); Exercício Critério e Coreografia. Alunos com AM – Arbitragem ou questionário escrito (quando não for possível aplicar a Arbitragem) e Processo de Trabalho Individual.</p> <p>Domínio da Aptidão Física (30%) – Rubricas: Aptidão Física. Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.</p> <p>Domínio dos Conhecimentos (10%) – Rubricas: Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) ou Questionário (escrito). Alunos com AM – Trabalho de Pesquisa (Avaliação do Produto) e Prestação Oral.</p>			