

Ano Letivo: 2021-2022 Ano de Escolaridade: 12.º ou 3.º Tempos Letivos (50 min.): 2	DEPARTAMENTO DE Expressões SECÇÃO DE Educação Física Disciplina: Educação Física 12.ºano/3.ºano	Curso Portaria n.º 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 avaliação final do módulo**.

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 I (andebol, basquetebol, futebol e voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 3 (JDC III) <p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível ELEMENTAR numa das matérias lecionadas nos Módulos 1 e 2 ou outra.</p> <p>No Subdomínio/subárea da Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 6 (Ginástica III) <p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO na Ginástica Acrobática.</p> <p>No Subdomínio/subárea das Atividades de Exploração da Natureza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 9 (AT EXP NAT) <p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível INTRODUÇÃO numa Atividade de Exploração da</p>	<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;</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)
<p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>Domínio dos Conhecimentos</p>	<p>Natureza (orientação, natação, entre outras). No Subdomínio/subárea da Dança</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 12 (Dança III) <p>O aluno deve ficar capaz de concretizar o nível ELEMENTAR numa Dança Social ou Tradicional Portuguesa.</p> <p>Na Área do Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas (Aptidão Física)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 13 (Avaliação Final) <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: Resistência (vaivém), Velocidade (40m) e Agilidade (4x10) Força inferior 1 (impulsão vertical), Força inferior 2 (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade dos ombros, peso, altura e cintura, pregas?</p> <p>Na Área dos Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Módulo 15 (teórico) <p>O aluno deve ficar capaz de: Identificar o tipo de atividade (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. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos,</p>	<p>cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento 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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: 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>políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) versus espírito desportivo; a corrupção versus verdade desportiva. 		
<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 Apretação 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 Apretação Oral.</p>			