

PROJETO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS NATURAIS E EXPRESSÕES

Grupo de Educação Física (620)





ÍNDICE

1. Introdução	2
2. Finalidades do Programa Nacional de Educação Física	3
3. Objetivos Gerais	4
4. Objetivos Específicos	5
5. Critérios de Avaliação de Educação Física – Ensino Regular	6
6. Extensão / Organização da Educação Física	6
6.1. Domínio das Aprendizagens	6
6.1.1. Área da Aptidão Física	7
6.1.1.1. <i>Objetivos da Área da Aptidão Física</i>	7
6.1.1.2. <i>Composição e Calendarização da Avaliação da Aptidão Física</i>	7
6.1.1.3. <i>Avaliação da Aptidão Física</i>	8
6.1.2. Área das Atividades Físicas	9
6.1.2.1. <i>Composição Curricular – 3º Ciclo</i>	9
6.1.2.2. <i>Composição Curricular – Secundário</i>	10
6.1.2.3. <i>Avaliação das Atividades Físicas</i>	10
6.1.3. Área dos Conhecimentos	11
6.1.3.1. <i>Objetivos e Temas de Análise da Área dos Conhecimentos</i>	11
6.1.3.2. <i>Avaliação da Área dos Conhecimentos</i>	12
6.1.3.2.1. <i>Avaliação de Trabalhos</i>	12
6.1.3.2.2. <i>Avaliação de Apresentações</i>	13
6.2. Domínio da Autonomia e Cidadania	13
7. Cursos Profissionais	14
7.1. Elenco Modular de Educação Física	14
7.2. Elenco Modular do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva	15
7.3. Elenco Modular do Curso Profissional de Técnico de Desporto	15
7.4. Critérios de Avaliação	16
8. Casos Especiais	17
8.1. Critérios de Avaliação dos Planos Educativos Especiais	17
9. Metodologia / Planeamento	18
9.1. Conferência Curricular	18
10. Formação Interna	19
11. Plano Anual de Atividades	19
12. Anexos	20



1. Introdução

O Projeto de Educação Física da Escola Secundária Jorge Peixinho é o resultado de um conjunto de decisões e opções internas do Grupo Disciplinar, no sentido de dar resposta concreta e objetiva ao cumprimento das linhas gerais do Programa Nacional de Educação Física.

Deste modo, torna-se necessário proceder a ajustamentos, decorrentes da realidade educativa concreta da Escola, consubstanciada no seu Projeto Educativo.

Assim, pretende-se estabelecer um documento orientador para o Grupo Disciplinar de Educação Física, harmonizando procedimentos e estratégias comuns, que consolidem pedagogicamente o desenvolvimento curricular da disciplina.

Destaca-se a importância deste projeto nas opções concretas do professor, decorrentes da Avaliação Inicial, encontrando no documento as referências essenciais que justifiquem e sustentem as decisões pedagógicas no âmbito do planeamento de aulas, unidades didáticas e etapas.

O Projeto de Educação Física reflete um conjunto de decisões ao nível das Aprendizagens, sem esquecer as Instalações e Equipamentos necessários ao desenvolvimento do Programa, bem como, as necessidades de formação dos professores do Grupo.



2. Finalidades do Programa Nacional de Educação Física

As finalidades do Programa Nacional de Educação Física encontram-se organizadas por áreas e o seu conjunto constitui a Extensão / Organização da Educação Física para o 3º ciclo do Ensino Básico e Secundário.

FINALIDADES DO PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA		
	3º Ciclo	Secundário
Aptidão Física	Melhorar a aptidão física e elevar as capacidades físicas e condicionais de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.	Alargar os limites dos rendimentos energéticos - funcional e sensório - motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
Atividades Físicas	Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.	Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno
Conhecimentos	Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.	Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
	Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	
Atitudes	Promover a formação de hábitos e atitudes que valorizem: <ul style="list-style-type: none"> - a ética e o espírito desportivo; - a iniciativa, a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; - a higiene e a segurança pessoal e coletiva; - a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas e da qualidade do ambiente. 	



3. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais comuns a todas as áreas resumem as capacidades e conhecimentos a desenvolver e lecionar ao longo de cada ano letivo / ciclo.

Deste modo, os alunos devem:

3.1. Participar ativamente em todas as situações procurando o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos colegas, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros no esforço de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando o esforço dos companheiros e promovendo a entreaajuda;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente das atividades da turma;
- Assumindo compromissos / responsabilidades de organização de atividades individuais ou de grupo.

3.2. Interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, participação, ética desportiva, etc.

3.3. Analisar acontecimentos e eventos no âmbito das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

3.4. Identificar e interpretar fenómenos de industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da prática de atividades físicas e saúde das populações.

3.5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde associados à prática de atividades física e os fatores de risco associados à inatividade física.

3.6. Conhecer e aplicar as regras de segurança e higiene.

3.7. Conhecer e aplicar processos de elevação das capacidades condicionais e coordenativas gerais de forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.



4. Objetivos Específicos

De seguida, constam de forma resumida os objetivos específicos das Matérias Nucleares e/ou Alternativas.

Deste modo, os alunos devem:

- 4.1. Cooperar com os companheiros para alcançar os objetivos dos **Jogos Desportivos Coletivos**, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-tácitas em todas as funções e aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
- 4.2. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo de **Ginástica** (Acrobática, Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- 4.3. Realizar e analisar provas combinadas de **Atletismo** (corridas, saltos e lançamentos), cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares, como praticante e juiz.
- 4.4. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da **Dança** em coreografias individuais ou de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
- 4.5. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de **Jogos de Raquetes**, garantindo a iniciativa ofensiva e defensiva, em participações individuais e a pares, aplicando as regras como jogador e em situação de arbitragem..
- 4.6. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de **Luta / Judo**, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.
- 4.7. Realizar **Atividades de Exploração da Natureza**, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.



5. Critérios de Avaliação de Educação Física – Ensino Regular

Domínios	Áreas	3º ciclo	Secundário
Aprendizagens	Aptidão Física e Atividades Físicas	75%	85%
	Conhecimentos	5%	5%
Autonomia e Cidadania	Autonomia	10%	5%
	Cidadania	10%	5%

6. Extensão / Organização da Educação Física

6.1. Domínio das Aprendizagens

DOMÍNIO DAS APRENDIZAGENS		
Área	Contextos de Avaliação	Normas de Referência
Aptidão Física	Aplicação da Bateria de Testes FITESCOLA, de acordo com as normas definidas pelo Grupo Disciplinar.	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física, estabelecido pelo protocolo do FITESCOLA, de acordo com a sua idade e género.
Atividades Físicas	Situação de jogo formal ou reduzido, composição gímnica, percurso, coreografia, etc. Aplicação dos conhecimentos específicos de cada matéria nas situações práticas e no exercício de desempenho de arbitragem.	Considera-se ainda que cada aluno se pode situar em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: - Não atinge o Nível Introdução (NI) - Parte do Nível Introdução (PI) - Nível Introdução (I) - Parte do Nível Elementar (PE) - Nível Elementar (E) - Parte do Nível Avançado (PA) - Nível Avançado (A)
Conhecimentos	Fichas de trabalho, testes escritos, trabalhos em grupo, Apresentações, etc.	O aluno revela os conhecimentos definidos pelo Grupo de EF, relativos aos objetivos do PNEF.

6.1.1. Área da Aptidão Física

6.1.1.1. Objetivos da Área da Aptidão Física

OBJETIVOS DA ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	
Resistência	Em situação de corrida contínua, jogo, percursos de habilidades ou noutras situações, o aluno realiza ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando após o esforço.
Força	O aluno realiza com correção ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências fracas a ligeiras, resistindo à fadiga, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor.
Velocidade	Nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, o aluno: - Reage rapidamente a um sinal conhecido; - Realiza ações motoras com velocidade máxima, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realiza ações motoras globais de curta duração com intensidade máxima.
Flexibilidade	O aluno realiza ações motoras de grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade
Destreza Geral	O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e em combinações complexas de movimentos, globalmente coordenadas e eficazes.

6.1.1.2. Composição e Calendarização da Avaliação da Aptidão Física

Componentes da Aptidão Física		Itens / Testes	Calendarização da Avaliação		
			1º P	2ºP	3ºP
Aptidão Aeróbia		- Vaivém ou Milha	X	Apenas para os alunos que não alcançaram a Zona Saudável no final do 1º período.	X
Composição Corporal		- Perímetro da Cintura - IMC	X		X
Aptidão Muscular	Força e Resistência Muscular	- Abdominais - Flexões de Braços - Impulsão horizontal	X		X
	Flexibilidade	- Senta e Alcança - Flexibilidade de Ombros	X		X

6.1.1.3. Avaliação da Aptidão Física

Para efeitos de avaliação da Aptidão Física, considera-se a Bateria de Testes Fitescola, conforme recomendação da Direção Geral de Educação (2015).

APTIDÃO FÍSICA - FITESCOLA			
Itens na Zona Saudável	Observações	3º Ciclo	Secundário
0		2,4	7
1	1 Item na ZS	2,6	8
	1 Item (Aptidão Aeróbia)	2,8	9
2	2 Itens na ZS	3	10
	2 Itens na ZS (Obrigatório Aptidão Aeróbia)	3,2	11
3	3 Itens na ZS	3,4	12
	3 Itens na ZS + IMC ou Perímetro da Cintura	3,6	13
	3 Itens na ZS + Obrigatório Aptidão Aeróbia	3,8	14
4	4 Itens na ZS	4	15
	4 Itens na ZS + IMC ou Perímetro da Cintura	4,2	16
	4 Itens na ZS + Obrigatório Aptidão Aeróbia	4,4	17
5	Todos os Itens na ZS	4,6	18
	Todos os Itens na ZS + IMC ou Perímetro da Cintura	4,8	19
	Todos os Itens na ZS + IMC + Perímetro da Cintura	5	20
<p>São considerados como itens de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão Aeróbia (1 item) • Aptidão muscular (4 itens): <ul style="list-style-type: none"> - Força Muscular: Flexões de braços, Abdominais e Impulsão horizontal. - Flexibilidade Muscular: Senta e Alcança ou Flexibilidade Ombros. <p>O professor deve realizar os 2 testes de flexibilidade contabilizando apenas o melhor. A composição Corporal (IMC e/ou PC) é utilizada como critério de valorização nos níveis indicados.</p>			

6.1.2. Área das Atividades Físicas

As composições curriculares apresentadas, pretendem orientar o desenvolvimento das matérias programáticas, no âmbito da disciplina.

De acordo com as determinações do Programa Nacional de Educação Física, as matérias nucleares obrigatórias garantem a homogeneidade do currículo, podendo no entanto ser desenvolvidas outras atividades físicas, no quadro das matérias alternativas propostas no PNEF, da responsabilidade de cada professor.

O Grupo Disciplinar de Educação Física considera que não estando asseguradas pelo Sistema Educativo as condições essenciais de implementação plena da Educação Física no 1º Ciclo, poderão encontrar-se comprometidas as etapas definidas pelo PNEF.

Deste modo, de forma a salvaguardar o desfasamento das aprendizagens dos alunos face ao PNEF, os critérios de implementação e desenvolvimento da Educação Física na nossa Escola ficam condicionados aos Reajustamentos Curriculares expressos nas Fichas de Modalidade, anexas a este Projeto.

6.1.2.1. Composição Curricular – 3º Ciclo

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 3º Ciclo						
	JDC	Ginástica	Atletismo	Dança	Desportos Raquetes	Outras (Alternativas)
7º Ano	Voleibol Andebol Basquetebol Futsal	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos	Rumba Quadrada e/ou Regadinho e/ou Outras	Badminton	Corfebol Tag Rugby Orientação Ténis de Mesa Judo / Luta P. Pedestres
8º Ano	Voleibol Andebol Basquetebol Futsal	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos		Badminton e/ou Ténis	
9º Ano	Voleibol Andebol Basquetebol Futsal	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas Saltos Lançamentos		Cha Cha Cha e/ou Erva Cidreira e/ou Outras	
As modalidades assinaladas a verde devem ser consideradas de desenvolvimento / reforço prioritário, no âmbito do planeamento do respetivo ano letivo.			Atletismo: - Corridas: Velocidade, Estafetas e Barreiras. - Saltos: Comprimento, Altura e Triplo Salto. - Lançamentos: Peso, Vortex e Bola Medicinal.			
3º Ciclo: 2 JDC + 1 Matéria Ginástica + Atletismo + Dança + Raquetes + Outra (Alternativa)						

6.1.2.2. Composição Curricular – Secundário

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – SECUNDÁRIO							
	Matérias Nucleares (Obrigatórias)				Matérias Alternativas (Opcionais)		
	JDC	Ginástica	Atletismo	Dança	Desportos Raquetes	Desportos Combate	AEN/Outras
10º Ano	Voleibol Andebol Basquetebol Futsal	Solo Aparelhos Acrobática	Corridas e Saltos e Lançamentos	Cha Cha Cha e/ou Erva Cidreira e/ou Outras	Badminton e/ou Ténis	Judo e/ou Luta	Orientação P. Pedestres Corfebol Tag Rugby Ténis de Mesa Tiro com Arco
11º Ano		Solo ou Aparelhos		Valsa e/ou Sariquité			
12º Ano		ou Acrobática		e/ou Outras			
<p>10º Ano: 2 JDC + Ginástica + Atletismo + Dança + 1 entre Raquetes / Combate / AEN</p> <p>11º/12º Anos: 2 JDC + 1 Matéria Ginástica ou Atletismo + Dança + 2 entre Raquetes / Combate / AEN</p>							

6.1.2.3. Avaliação das Atividades Físicas

Para efeitos de avaliação considera-se a aplicação da seguinte tabela de classificação, de acordo com o nível de consecução dos objetivos alcançados pelos alunos:

	Não atinge introdução	Parte do Introdução	Introdução	Parte do Elementar	Elementar	Parte do Avançado	Avançado
7º ano	≤ 2,0	≤ 3,2	≤ 3,8	≤ 4,5	≤ 4,8	≤ 5,0	5
8º ano	≤ 2,0	≤ 3,0	≤ 3,6	≤ 4,3	≤ 4,6	≤ 5,0	5
9º ano	≤ 2,0	≤ 2,8	≤ 3,4	≤ 4,1	≤ 4,5	≤ 5,0	5
10º ano	≤ 8,0	≤ 11,0	≤ 13,0	≤ 15,0	≤ 17,0	≤ 19,0	≤ 20,0
11º ano	≤ 7,0	≤ 10,0	≤ 12,0	≤ 14,0	≤ 16,0	≤ 18,0	≤ 20,0
12º ano	≤ 6,0	≤ 9,0	≤ 11,0	≤ 13,0	≤ 15,0	≤ 17,0	≤ 20,0

Nota: O aluno cumpre o “nível” quando adquire todas as aprendizagens desse “nível”. O aluno cumpre “parte do nível” quando não adquire a totalidade das aprendizagens desse “nível”. (Ver Fichas de Modalidade – em anexo)



6.1.3. Área dos Conhecimentos

A abordagem aos conteúdos propostos na área dos conhecimentos deve ser diversificada (ver 6.1.3.1.), suscitando a curiosidade dos alunos e privilegiando trabalhos de pesquisa com recurso às TIC.

O desenvolvimento destes conteúdos deverá realizar-se, preferencialmente, nos momentos em que se encontra condicionada a realização das aulas práticas.

Quando, por razões de organização curricular não se torne oportuno o desenvolvimento desta área, a percentagem de avaliação que lhe estava destinada, deverá ser distribuída pela área da Aptidão Física e Atividades Físicas, também pertencente ao Domínio das Aprendizagens.

6.1.3.1. Objetivos e Temas de Análise da Área dos Conhecimentos

OBJETIVOS DA ÁREA DOS CONHECIMENTOS		
	1. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	2. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
Temas de Análise		
3º Ciclo	<ul style="list-style-type: none"> - As AFD e um estilo de vida saudável; - Alimentação e Atividade Física; - Relação entre o planeamento e a intensidade do esforço tendo em vista promoção da saúde; - Capacidades Físicas e Motoras; - Desporto e crescimento; - Prevenção de lesões no desporto 	<ul style="list-style-type: none"> - A dimensão cultural e social da Atividade Física; - Ética e Fair-Play; - Desporto e Educação Física.
Secundário	<ul style="list-style-type: none"> - Aptidão Física e Saúde; - Alimentação e Atividade Física; - Mecanismos de adaptação ao exercício físico; - Capacidades Físicas e Motoras (cont.); - Fatores de saúde e risco associados à prática das Atividades Físicas; - Processos de controlo do esforço. 	<ul style="list-style-type: none"> - A dimensão cultural e social da Atividade Física (cont.); - A função social do Desporto.
	<u>Os conhecimentos relacionados com estes objetivos deverão ser preferencialmente integrados nas atividades práticas de aula, sem prejuízo de, pontualmente, serem abordados conteúdos teóricos específicos ou enquadrados no PEST.</u>	<u>Nesta área deverão privilegiar-se os trabalhos de grupo, evitando-se que o desenvolvimento destes conteúdos possa substituir as atividades físicas.</u>

6.1.3.2. Avaliação da Área dos Conhecimentos

A avaliação deve ser quantitativa e qualitativa, de acordo com as normas gerais de escola:

Nível	3º CICLO		ENSINO SECUNDÁRIO	
Muito Fraco	0 a 19%	Nível 1	0 a 44 pts	0 a 4 valores
Insuficiente	20 a 49%	Nível 2	45 a 94 pts	5 a 9 valores
Suficiente	50 a 69%	Nível 3	95 a 134 pts	10 a 13 valores
Bom	70 a 89%	Nível 4	135 a 174 pts	14 a 17 valores
Muito Bom	90 a 100%	Nível 5	175 a 200 pts	18 a 20 valores

6.1.3.2.1. Avaliação de Trabalhos

AVALIAÇÃO DE TRABALHOS					
Estrutura	Ponderação		Critérios		
Apresentação	3º Ciclo	Secundário			
	10%	2,5	0,5	Capa	
		2,5	0,5	Encadernação	
		2,5	0,5	Identificação	
		2,5	0,5	Formatação	
Organização	20%	5	1	Índice	
		5	1	Introdução	
		5	1	Conclusão	
		5	1	Bibliografia / Webgrafia	
Desenvolvimento	70%	17,5	3,5	Pertinência do Tema / Enquadramento Teórico	
		17,5	3,5	Referência adequada de conteúdos	
		17,5	3,5	Terminologia adequada e Rigor dos Conteúdos	
		17,5	3,5	Objetividade da Informação	

6.1.3.2.2. Avaliação de Apresentações

APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS					
Apresentação	Ponderação		Critérios		
	3º Ciclo	Secundário			
	100%	20	4	Capacidade de comunicação e exposição	
		20	4	Adota uma sequência lógica de conteúdos	
		20	4	Conhecimentos evidenciados	
		20	4	Revela cuidado na apresentação audiovisual	
		20	4	Interesse global da apresentação	

6.2. Domínio da Autonomia e Cidadania

O Domínio Autonomia e Cidadania é comum a toda a escola e aplicável a todos os níveis de ensino.

AUTONOMIA E CIDADANIA						
		Muito Fraco	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Básico		1	2	3	4	5
Secundário		0 - 4	5 - 9	10 - 13	14 - 17	18 - 20
AUTONOMIA	Assiduidade, Pontualidade, Cumprimento de Tarefas e Participação	Não é assíduo e/ou pontual e não traz o material necessário para a aula. Não corresponde ao solicitado, não participa, nem revela interesse.	Por vezes: - Não é assíduo e/ou chega atrasado e/ou não traz o material necessário. - Não corresponde ao solicitado e/ou não participa e/ou revela pouco interesse.	É assíduo, mas pontualmente pode chegar atrasado ou não trazer sempre o material requerido. Cumpre as tarefas satisfatoriamente e corresponde ao solicitado, ainda que não seja muito participativo e interessado.	É assíduo e pontual, traz o material necessário, cumpre e participa bem, revelando interesse nas tarefas propostas.	É assíduo e pontual, traz o material requerido e procura ter uma intervenção proactiva juntos dos colegas, cumprindo as tarefas proposta com brio. Participa muito ativamente e revela muito interesse, respeitando o espaço de intervenção dos outros.
CIDADANIA	Cooperação, Colaboração, Cordialidade e Respeito pelos colegas e professor	Recusa-se a trabalhar em equipa e/ou impede os outros de trabalhar. Não colabora com os colegas e/ou professor. Apresenta uma atitude incorreta com colegas e/ou professor e/ou pessoal não docente.	Por vezes: - Não trabalha em equipa e intervém negativamente no trabalho de outros. - Colabora pouco com os colegas e/ou professor. - Apresenta uma atitude pouco correta com colegas e/ou professores e/ou pessoal não docente.	Trabalha em equipa, ainda que não mostre espírito de iniciativa. Colabora com os colegas e/ou professor. Apresenta uma atitude correta perante os outros, ainda que não evidencie abordagens de solidariedade e cidadania ativa.	Trabalha em equipa e tem iniciativa. Colabora bem com os colegas e/ou professor. Apresenta uma atitude correta perante todos os elementos da comunidade educativa, manifestando uma cidadania ativa.	Trabalha em equipa, possui iniciativa e espírito de liderança. Colabora de forma exemplar com os colegas e/ou professor. Apresenta uma atitude correta perante todos os elementos da comunidade educativa, manifestando uma cidadania ativa, princípios éticos e constituindo-se como um exemplo.

7. Cursos Profissionais

7.1. Elenco Modular de Educação Física

ELENCO MODULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
Componente Sociocultural			
	10º Ano	11º Ano	12º Ano
JDC	JDC I – Módulo 1 Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol	JDC II – Módulo 2 Outro jogo que não o selecionado no 10º ano	JDC III – Módulo 3 Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol
Ginástica	GIN I – Módulo 4 Ginástica de Solo Mini- Trampolim	GIN II – Módulo 5 Ginástica de Solo Plinto/Bock	GIN III – Módulo 6 Ginástica Acrobática
Atletismo ou Raquetes	OAFD I – Módulo 7 Atletismo	OAFD II – Módulo 8 Badminton ou Ténis	
AEN			AEN – Módulo 9 Orientação ou P. Pedestres ou Tiro com Arco ou Canoagem
Dança	DAN I – Módulo 10 Rumba Quadrada e/ou Regadinho e/ou Outras	DAN II – Módulo 11 Cha Cha Cha e/ou Erva Cidreira e/ou Outras	DAN III – Módulo 12 Valsa e/ou Sariquité e/ou Outras
Conhecimentos	AF/CS I – Módulo 13 1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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. 2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades 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 atividade física em segurança. 3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades 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.	AF/CS II – Módulo 14 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 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.	AF/CS III – Módulo 15 6. Identifica 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. 7. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades 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.
	Aptidão Física	AF – Módulo 16 Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Transversal aos 3 anos (apenas se avalia no 12º ano) Considerar a referência da Zona Saudável da Aptidão Física (Fitescola)	
Todas as Orientações Metodológicas podem ser consultadas no Programa dos CP do Ensino Secundário			

7.2. Elenco Modular do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

ELENCO MODULAR DO C. PROF. DE TÉCNICO DE APOIO À GESTÃO DESPORTIVA		
Disciplinas		12º Ano
Componente Técnica	Gestão de Programas e Projetos do Desporto	M 9 – Introdução à Gestão da Qualidade M 10 – Aprovisionamento e Logística no Desporto M 11 – Gestão e Tratamento de Reclamações
	Gestão de Instalações Desportivas	M 8 – Qualidade de Serviços e Satisfação dos Clientes M 9 – Gestão de Sistemas de Informação Aplicados às Instalações Desportivas M 10 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho
	Organização e Gestão do Desporto	M 6 – Gestão de Recursos Humanos no Desporto M 7 – Marketing do Desporto M 8 – Planos de Comunicação no Desporto M 9 – Financiamento e Patrocínios ao Desporto M 10 – Relações Públicas no Desporto M 11 – Técnicas de Vendas no Desporto M 12 – Noções de Contabilidade
	Práticas de Atividades Físicas e Desportivas	M 2 – Metodologia do Treino M 4 – Atividades Físicas em Populações Especiais 5OP3 – Futebol 8OP1 – Orientação 8OP8 – Pedestrianismo

7.3. Elenco Modular do Curso Profissional de Técnico de Desporto

ELENCO MODULAR DO CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE DESPORTO				
Disciplinas		10º Ano	11º Ano	12º Ano
C. Científica	Estudo do Movimento	M1 – Osteologia e Artrologia M2 – Miologia M3 – Controlo e coordenação do movimento M4 – Fundamentos de mecânica para análise do movimento	M5 – Análise da participação muscular no movimento M6 – Constituição e funcionamento dos sistemas da vida orgânica interna M7 – Qualidades físicas: força, velocidade, flexibilidade e resistência.	
Componente Técnica	Práticas de Atividades Físicas e Desportivas	9439 – Andebol – Iniciação 9440 – Basquetebol – Iniciação 9443 – Rugby – Iniciação 9447 – Natação – Adaptação ao meio aquático 9448 – Ténis – Iniciação	9444 – Voleibol – Iniciação 9445 – Ginástica – elementos técnico gerais 9449 – Ténis de Mesa 9452 – Remo	9441 – Futebol – iniciação 9442 – Hóquei em Patins – metodologia da Patinagem 9446 – Atletismo – iniciação 9450 – Escalada e manobras de cordas 9451 – Orientação aplicada
	Desporto	4289 – O jogo 7245 – Atividade física em populações especiais 7250 – Ética e deontologia no desporto 9434 – Pedagogia do Desporto	9435 – Didática do Desporto 9436 – Psicologia do Desporto – aprendizagem e desenvolvimento humano 9438 – Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	
	Animação e Lazer		8622 – Coaching e Comunicação 9522 – Canoagem	7854 – Plano de Negócio-criação de micronegócios 8598 – Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego 9521 – Atividades de deslize
	Prática das Atividades em Contexto de Saúde	8628 – Metodologia das atividades body & mind 9454 – Ginástica Aeróbica – a aula	9437 – O corpo humano – nutrição e doping 9453 – Step – a aula	9455 – Step – montagem coreográfica 9456 – Ginástica aeróbica – montagem coreográfica 9457 – Ginástica localizada – a aula 9458 – Ginástica localizada – metodologia 9459 – Cardiofitness e musculação – equipamentos e exercícios 9460 – Cardiofitness e musculação – o treino



7.4. Critérios de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DOS CURSOS PROFISSIONAIS					
DISCIPLINAS DA COMPONENTE SOCIOCULTURAL / CIENTÍFICA / TÉCNICA					
Domínios	Áreas	Descritores/Instrumentos de Avaliação		Ponderações	
		Módulos Teóricos	Módulos Práticos	Disciplinas	
				Componente Sociocultural ¹ e Científica ²	Componente Técnica ³
Aprendizagens	Conhecimentos / Aplicação de Conhecimentos	- Testes escritos - Trabalhos teóricos e/ou Práticos - Relatórios - Apresentações - Organização / Participação em atividades do PAA - Outros	- Avaliação prática - Observação e registo do desempenho de acordo com os níveis estabelecidos neste Projeto. - Organização / Participação em atividades do PAA - Outros	80%	85%
Autonomia e Cidadania	Autonomia	- Assiduidade - Pontualidade - Participação - Cumprimento de Tarefas		10%	7,5%
	Cidadania	- Cooperação - Colaboração - Cordialidade - Respeito pelos colegas e professor		10%	7,5%
1 - Componente Sociocultural : <u>Educação Física</u>					
2 - Componente Científica: <u>Estudo do Movimento</u>					
3 - Componente Técnica:					
- Técnico de Apoio à Gestão Desportiva (<u>GPPD, GID, OGD e PAFD</u>)					
- Técnico de Desporto (<u>PAFD, Desporto, Animação e Lazer e PACS</u>)					

8. Casos Especiais

Em sede de grupo disciplinar e/ou reunião de coordenação de ano deverão ser analisadas as situações especiais de manifesta incapacidade para alcançar o sucesso em Educação Física, dos alunos que não estando condicionados por quaisquer atestados médicos e apesar da sua participação ativa e empenhada nas atividades de aprendizagem, revelem dificuldade generalizada de desempenho motor, nas diferentes matérias do currículo.

Assim, após a Avaliação Inicial, deverá ser ponderada a possibilidade / necessidade de se elaborarem planos especiais de avaliação, com recurso a adaptações curriculares e/ou adaptações no processo e instrumentos de avaliação ou simplesmente de reforço de atividade física.

Para os alunos que apresentem limitações clínicas para a prática de atividades físicas, devidamente comprovadas por atestado médico ou psicológico de carácter permanente, deverá ser elaborado pelo respetivo professor, um Plano Educativo Especial (PEE) legalmente enquadrado pelo Despacho Normativo 3/2008, de 7 de Janeiro, de acordo os procedimentos constantes no Ofício – Circular nº. 98, (DES, 25.Maio.1999).

8.1. Critérios de Avaliação dos Planos Educativos Especiais

Domínios	Subdomínios	Instrumentos	3ºCiclo + EF dos Cursos Profissionais	Secundário	Módulos Práticos Componente Técnica CPTD / CPTAGD
Aprendizagens	Saber	- Teste - Trabalho - Apresentação - Relatório - Outros	40%	45%	45%
	Saber-Fazer	- Arbitragens - Colaboração com o material - Outros (Coreografia, Portefólio, Aplicação / Conhecimento do protocolo da Bateria Fitescola)	40%	45%	40%
Autonomia e Cidadania	Autonomia		10%	5%	7,5%
	Cidadania		10%	5%	7,5%

9. Metodologia / Planeamento

Deverá considerar-se o planeamento do ano letivo por etapas, no sentido de facilitar a orientação e regulação do processo ensino – aprendizagem.

A organização destas etapas deve considerar o calendário escolar e as características das instalações disponíveis, procurando aproveitar de forma eficaz os recursos da escola.

Assim, propõe-se uma Rotação Quinzenal pelos Espaços Desportivos, no sentido de aumentar o número de aulas consecutivas da mesma modalidade, contribuindo para uma melhoria do processo ensino - aprendizagem das matérias a abordar. Este modelo de rotatividade garante que as turmas acedam a todos os espaços disponíveis ao longo de cada período lectivo.

O quadro seguinte apresenta uma proposta metodológica de organização geral por etapas:

Período	Etapa		Objetivos / Características
1º Período	1ª	Avaliação Inicial	Determinar o nível de Aptidão Motora e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano.
	2ª	Aprendizagem / Desenvolvimento	Primazia para a exercitação analítica dos elementos críticos das diferentes competências técnicas ou técnico -táticas, em situações simplificadas da atividade referente.
2º Período	3ª	Adaptação / Aperfeiçoamento	Predomínio das situações globais que caracterizam cada uma das matérias de referência (jogo, combate, composição, etc.); Dedicar mais tempo de prática às matérias em que os alunos revelam mais dificuldades.
3º Período	4ª	Revisão / Consolidação	Promover a revisão e consolidação das matérias lecionadas.

9.1. Conferência Curricular

No final do ano letivo deverá ocorrer uma conferência curricular, baseada nos dados recolhidos no processo de avaliação final, considerando-se o nível de cumprimento do programa e os ajustamentos ou indicações que daí decorrem para o currículo dos alunos no ano letivo seguinte.



10. Formação Interna

No início de cada ano letivo, o Grupo de EF aprova um Plano de Formação Interna, com características de formação colaborativa, para abordagem prática aos conteúdos de diferentes matérias da composição curricular do PNEF.

Deste modo, pretende-se fomentar a partilha de experiências entre os diferentes docentes do Grupo, tendo como objetivo o desenvolvimento e a experimentação de novas metodologias de organização e lecionação de algumas matérias específicas.

11. Plano Anual de Atividades

O Grupo de Educação Física deverá aprovar o seu Plano Anual de Atividades até ao final de Setembro, onde constam as atividades Internas realizadas pelo Grupo, as atividades incluídas no âmbito do Desporto Escolar, bem como as atividades realizadas em parceria com a Câmara Municipal, Junta de Freguesia e Movimento Associativo Local.

Montijo, 28 de junho de 2018

A coordenadora do Grupo de Educação Física (620)

(Maria Paula Leite)



ANEXOS

Anexo 1 - Fichas de Modalidade

Anexo 2 – Grelhas de Avaliação

Nota: Os anexos estão disponíveis em formato digital, na plataforma Office 365 – Grupo de Educação Física.