

Informações da disciplina de Educação Física – 1.º Ano Profissional

Planificação global (55 horas – 66 aulas)

N.º de aulas	Módulo	Data de início	Data de fim	Ações estratégicas de ensino	Descritores do Perfil do Aluno
12	Módulo 1 Jogos Desportivos Coletivos I	a)	a)	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, crie oportunidades de: Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; Aplicar as regras de participação, definidas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; Cumprir e fazer cumprir as regras de arbitragem;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas; Promover o gosto pela prática regular da atividade física; Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>Promover atividades formativas, a pares ou em grupos homogêneos que possibilitem aos alunos: Resolver problemas em situação de jogo;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, crie oportunidades de: Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; Elaborar seqüências de habilidades e/ou coreografias; Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.</p>	A B C D E F G H I J
12	Módulo 4 Ginástica I	a)	a)		
12	Módulo 7 Atletismo/Desportos de raquetes/Patinagem I	a)	a)		
7	Módulo 10 Dança I	a)	a)		
8	Módulo 13 Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	a)	a)		
15	Módulo 16 Aptidão Física - (Zona Saudável)	a)	a)		

a) A definir de acordo com a distribuição das turmas pelas instalações desportivas.

Critérios de Avaliação	Ponderação módulos práticos	Ponderação módulo teórico /aluno com Atestado Médico	Instrumentos e procedimentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	%	%	
Escrita		50	Fichas, Testes, trabalhos, relatórios, portfólio
Oral	10	10	Apresentação de trabalhos, questões de aula
Prática e/ou Experimental	60	10	Grelhas de observação e registo
Atitudes e Valores	%	%	
Responsabilidade	15	15	Grelhas de observação e registo
Postura e Empenho	15	15	Grelhas de observação e registo

Material	Para todas as aulas:
Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções/fato de treino, meias e sapatilhas. O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho).	

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS

A - Linguagens e textos

B - Informação e comunicação

C - Raciocínio e resolução de problemas

D - Pensamento crítico e pensamento criativo

E - Relacionamento interpessoal

F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

G - Bem-estar, saúde e ambiente

H - Sensibilidade estética e artística

I - Saber científico, técnico e tecnológico

J - Consciência e domínio do corpo.

VALORES

a - Responsabilidade e integridade

b - Excelência e exigência

c - Curiosidade, reflexão e inovação

d - Cidadania e participação

e - Liberdade