

## PLANIFICAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA

**Curso Profissional**  
**Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA**

### Objectivos Gerais/Competências

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material;
2. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;
3. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
4. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;
5. 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;
6. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidades 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 objectivos com que se realizam;
  - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.
7. Adquire competências nas atividades físicas e desportivas adquirindo hábitos de vida saudável.

### 10º ano

Mód.	Tema	Data		N.º horas
		Início	Fim	
1	Jogos Desportivos Colectivos I			
4	Ginástica I			
7	A/R/P - Atletismo I			
10	Dança I			
13	Atividade Física/Contexto e Saúde I			
16	Aptidão Física*			
<b>Total</b>				<b>54h</b>

\*Módulo a abordar ao longo dos três anos de curso, sendo avaliado no final do terceiro ano.  
Obs. Na disciplina de Educação Física não existe uma sequência obrigatória relativamente aos módulos a leccionar. No mesmo bloco horário podemos abordar módulos distintos.

### 11º ano

Mód.	Tema	Data		N.º horas
		Início	Fim	
2	Jogos Desportivos Colectivos II			15
5	Ginástica II			6
8	Atl./ Raquetes			8
11	Dança II			6
14	Atividade Física/Contexto e Saúde II			3
16	Aptidão Física*			5
<b>Total</b>				<b>43h</b>

\*Módulo a abordar ao longo dos três anos de curso, sendo avaliado no final do terceiro ano.

### 12º ano

Mód.	Tema	Data		N.º horas
		Início	Fim	
3	Jogos Desportivos Colectivos III			11
6	Ginástica III			6
9	Atividades de Exploração da Natureza			8
12	Dança III			6
15	Atividade Física/Contexto e Saúde III			6
16	Aptidão Física			6
<b>Total</b>				<b>43h</b>

### Instrumentos e Critérios de Avaliação

<b>Domínio Psicomotor</b> (capacidades, conhecimentos)	aptidões,	70 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades desportivas; fichas de observação; atividades /trabalhos de investigação individuais ou em grupo.</li> <li>Testes de aptidão física(Fitescola)</li> </ul>
<b>Domínio Atitudinal</b> (Socioafetivo)		30 %	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonomia (25%);</li> <li>Responsabilidade(25%);</li> <li>Empenho/Cooperação</li> <li>Participação (25 %);</li> <li>Sociabilidade (25%)</li> </ul>
<b>Classificação final de cada módulo resulta da ponderação do domínio cognitivo e do domínio atitudinal</b>			

Cofinanciado por: