

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*			
Total				54h

*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.

Cofinanciado por:

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
Total				43h

*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
Total				43h

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

Cofinanciado por: