Critérios de Avaliação/Perfis de Aprendizagem

Ensino Profissional 1º Ano de Formação

Educação Física 10ª ano

Quadro 1

Áreas Aprendizagens Essenciais	**Competências**
Área das Atividades Físicas **Módulo 1 -** JDC1 **Módulo 4** - Ginástica 1 **Módulo 7** **(**Atletismo/Raquetes/Patinagem1) **Módulo 10 -** Dança 1	**1 Nível Introdução** no jogo desportivo coletivos I; **2 Níveis Introdução** na ginástica de solo **(1)** e num aparelho da ginástica de aparelho (**1)**; **1 Nível Introdução** no Atletismo, nas Raquetas ou na Patinagem; **1 Nível Introdução** numa dança das Danças Sociais ou Tradicionais Portuguesas
Área da Aptidão Física (**Módulo 13** - Ao longo dos **3 anos)**	**O aluno apresenta** aptidão aeróbia **(1 teste)** e aptidão neuromuscular (**3 testes** – **1** Força Inferior, superior ou média; **1** de Agilidade; **1** de Velocidade)
Área dos Conhecimentos (Módulo 14) **Atividades Físicas/Contexto e Saúde II**	O aluno Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando 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. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar) • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Ressuscitation Council (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: **Introdução (I)**, **Elementar (E)** e **Avançado (A)**. Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os Programas de EF (Programa de EF do Ensino Secundário, p.16).

Na área da Aptidão Física, o aluno desenvolve as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física de acordo com o programa FITescola®, para a sua idade e sexo.

Consulte o *site* da Plataforma *FITescola®* (http://fitescola.dge.mec.pt) **para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.**

Na área dos Conhecimentos, a demonstração de competência manifesta-se através da capacidade de conhecer e interpretar os conteúdos abordados no 10º ano.

Quadro 2

Organizador Domínio	**Aprendizagens Essenciais Capacidades, Conhecimentos e Atitudes**
Área das Atividades Físicas	**SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (5 módulos)** **SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS** I **(uma matéria)** Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. **SUBÁREA da GINÁSTICA (duas matéria)** Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do **Nível Introdução da Ginástica de Solo**, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do **Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos**, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. **SUBÁREA DANÇA (uma matéria)** Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. **SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS** (**uma matéria**) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares» Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **Deverá consultar o Anexo para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.**

Instrumentos de Avaliação:

- Grelhas de registo de observação/avaliação;
- Observação/avaliação em exercício critério e/ou em situação de jogo;
- Critérios de correção técnico-tática e regulamentar por modalidade;
- Testes de Condição Física

Perfil do aluno à saída do 1º Ano (10º ano)

Aprendizagens Essenciais					
Atividades Físicas				**Aptidão Física**	**Conhecimentos**
Módulos 1 1I	Módulo 4 2I	Módulo 7 1I	Módulo 10 1I	Módulo 13 - Apto (3 testes)	**Módulo 14** Conhece

Legenda: I – Introdutório; E Elementar; A Avançado