

Departamento de Expressões - Educação Física

Ano letivo 2023/2024

Planificação - Ensino Profissional

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS PARA OS PROFISSIONAIS (10º / 11º e 12º Anos)

O aluno demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade de acordo com as tabelas de referência do programa FITescola.

O programa tem por objectivo a concretização do nível Introdução nas matérias (módulos) do 10º e 11º ano, tendo o 12º ano o objectivo da concretização do nível elementar nas matérias leccionadas no 10º e 11º anos ou outra). Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido ao longo de um ano letivo podendo haver alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo.

- **No 10º Ano no módulo teórico:** relacionar 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 a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Realizar 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 e 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 Resuscitation 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*).

- **No 11º Ano no Módulo Teórico:** o aluno deve conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

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.

- **No 12º Ano no Módulo Teórico:** o Aluno deve Identificar 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. Analisar 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) *versus* espírito desportivo;
 - A corrupção *versus* verdade desportiva.

O número de aulas de cada módulo encontra-se condicionado pelo *roulement*, pelas condições climatéricas e pela avaliação diagnóstica, variando, desta forma, entre as diferentes turmas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	ATIVIDADES	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	PERÍODO LETIVO
Aptidão Física: Módulo 13 - Aptidão aeróbia - Composição corporal e aptidão neuromuscular.	Vivência Prática 1. Exercícios de aplicação individuais/pares. 2. Exercícios de aplicação em grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação do protocolo da atividade física e desportiva (FITescola); • Grelha de registo da autoavaliação. 	Ao longo do ano letivo
Ginástica: Módulos 4, 5 e 6 (GINÁSTICA I, II e III) - Solo - Aparelhos - Acrobática	Vivência Prática 1. Exercícios de aplicação individuais/pares. 2. Exercícios de aplicação em grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; • Testes, trabalhos, questionários orais e escritos, fichas de trabalho e trabalhos em grupo. 	Ao longo do ano letivo
Jogos Desportivos Coletivos: Módulos 1, 2 e 3 (Jogos Desportivos Coletivos I, II e III): - Andebol - Basquetebol	Vivência Prática 1. Exercícios de aplicação individuais/pares. 2. Exercícios de aplicação em grupos. 3. Situações de competição diversa: - Jogo Reduzido;	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; 	Ao longo do ano letivo

<p>- Futebol/Futsal - Voleibol</p>	<p>- Jogo Condicionado; - Jogo Dirigido; - Jogo Formal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Testes, trabalhos, questionários orais e escritos, fichas de trabalho e trabalhos em grupo. 	
<p>Atletismo/Raquetas/ Patinagem I e II</p> <p>Atletismo (Módulo7-8): - Saltos - Lançamentos - Corridas</p>	<p>Vivência Prática</p> <p>1. Exercícios de aplicação individuais/pares. 2. Exercícios de aplicação em grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; • Testes, trabalhos, questionários orais e escritos, fichas de trabalho e trabalhos em grupo. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Desportos de Raquetas (Módulo 7-8): - Badminton - Ténis de mesa</p> <p>Patinagem (Módulo7-8)</p>	<p>Vivência Prática</p> <p>1. Ex. de aplicação individuais/pares. 2. Exerc. de aplicação em grupos. 3. Situações de competição diversa: - Jogo Condicionado; - Jogo Dirigido; - Jogo Formal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; • Testes, trabalhos, questionários orais e escritos, fichas de trabalho e trabalhos em grupo. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Danças: Módulos 10, 11 e 12 (Dança I, II e III): - Dança Tradicional - Danças Sociais</p>	<p>Vivência Prática</p> <p>1. Exercícios de aplicação individuais/pares. 2. Exercícios de aplicação em grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; 	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Atividades de Exploração da Natureza (Módulo 9): - Orientação; - Pedestrianismo</p>	<p>1. Realizar atividades de exploração da natureza aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente, de prevenção da qualidade do ambiente. 2. Exercícios de aplicação individual e em grupos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Registo de observação direta; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica; • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; 	<p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>Atividades Físicas / Contextos e Saúde (Módulos 14, 15 e 16)</p> <p>Atividades Físicas/Contextos e Saúde I, II e III</p>	<p>Concretização dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de assiduidade, pontualidade, comportamento, empenho, cooperação, participação e cumprimento das tarefas; • Grelha de registo da avaliação diagnóstica • Grelha de avaliação de conteúdos; • Grelha de registo da autoavaliação; 	<p>Ao longo do ano letivo</p>
---	--	---	-------------------------------

Observação: Os alunos com atestado médico prolongado serão apenas avaliados nos Domínios dos Conhecimentos e das Atitudes, segundo o decreto-lei nº51/2012, durante o período de vigência do atestado.