

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Avaliação Diagnóstica.	Até 9 aulas (cerca de 3 semanas)
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma: 2.1. Programação e desenvolvimento curriculares. 2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	21 aulas (7 semanas)
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	6 aulas (2 semanas)*
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas (1 semana)
	5. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		Total de semanas =13
Avaliação		
Subtotal		39

2.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	<p>1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos. Avaliação respetiva.</p> <p>2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.</p> <p>3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.</p> <p>4. Auto e heteroavaliação final de ano</p> <p>Obs: 1. O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).</p>	<p>33 aulas (cerca de 11 semanas)</p> <p>5 aulas (cerca de 2 semanas)*</p> <p>1 aula</p> <p>Total de semanas=13</p>
Avaliação sumativa		
Subtotal		39

3.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino aprendizagem (Áreas Obrigatórias e Áreas Opcionais, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	16 ou 21 aulas (∟) (entre 6 e 7 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (podendo iniciar-se no final do 2ºP).	3 aulas (1 semana)*
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	3 aulas(1 semana)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano.	
	Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 3 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	Total de semanas= 8 ou 9
	Avaliação	
	Subtotal	22 a 27 aulas (∟)
	TOTAL	100 a 105 aulas (∟)

* De acordo com a opção do professor 3 ou 6 aulas/1 ou 2 semanas do 2º e ou 3º Período para a aplicação dos testes de Aptidão Física.

(∟) Dependendo de ser 10º ou 11º e 12º anos.



Critérios de avaliação de Educação Física – Ensino Secundário

	Avançado	Intermédio	Elementar	Inicial
Área das Atividades Físicas	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras com proficiência e consistência, contextualizadas nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com controlo e precisão num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra e aplica habilidades motoras, estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las de forma consistente em situação formal.</p>	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras com proficiência, contextualizadas nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las de forma consistente em situação formal.</p>	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las em situação formal.</p>	<p>Desenvolve com ajuda competências e habilidades motoras nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece com dificuldade conceitos, modelos, princípios, metodologias e ideias das atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra dificuldades ao nível das habilidades e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras das diferentes atividades físicas.</p>
Área da Aptidão Física	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em seis testes do programa FITescola®, enquadrados no Perfil Atlético de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, 4 enquadrados na Zona Saudável e 2 testes no Perfil Atlético para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, 3 enquadrados na Zona Saudável e 3 testes no Perfil Atlético para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras, mas não evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, enquadrados na Zona Saudável, ou 5 testes na Zona Saudável de Aptidão Física e 1 teste no Perfil Atlético de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p>
Área dos Conhecimentos	<p>Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de</p>	<p>Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p>	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>Identifica com muita dificuldade os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>

	<p>acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Conhece, interpreta e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Conhece e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Não Identifica a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>
<p>Área das Competências Sociais</p>	<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>Revela autonomia e cooperar e nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p>	<p>Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p>	<p>Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros.</p> <p>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;</p> <p>Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo as tarefas inerentes;</p>	<p>Revela dificuldade em relacionar-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros.</p> <p>Coopera com dificuldade nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;</p> <p>Revela dificuldades em assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo.</p>

Alunos com atestado médico temporário: (serão avaliados nos conhecimentos em 70% e nas atitudes e valores 30%).

De acordo com a legislação em vigor aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.

NOTA: Sendo a Educação Física, essencialmente ,em aprendizagens motoras específicas, considera-se necessário que para o aluno ser avaliado /classificado , deve ter uma prática efetiva em pelo menos 50% das aulas dadas.

Sistema de classificação: A classificação final, em cada período, resulta da média das classificações de todas as avaliações sumativas realizadas.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO – SECUNDÁRIO

Temáticas a abordar por ano de escolaridade:

10º Ano	Relacionar 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.
11º Ano	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none">○ Doping○ Doenças e lesões
12º Ano	Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas: <ul style="list-style-type: none">○ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo;○ Corrupção vs. Verdade desportiva.

1º ,2º e 3º Períodos

- Realizar os relatórios das aulas;
- Ajudar nas tarefas propostas pelo(a) professor(a) durante as aulas;
- Ajudar na arrumação do material se a situação de saúde assim o permitir;
- Realização de um trabalho por período sobre as matérias abordadas com a turma (a professora seleciona 2 matérias das atividades físicas lecionadas). Trabalho de pesquisa sobre a origem da modalidade, aspetos técnicos e táticos, regras e sinalética da arbitragem.....
- Realização de um questionário do Google Forms sobre a matéria das atividades físicas de acordo com os trabalhos realizados por período;
- Trabalho sobre os testes de Aptidão Física (Testes avaliados nas aulas) – Descrição e objetivos dos mesmos, análise estatística dos resultados da turma,...;
- Realização de um trabalho sobre um tema de acordo com o ano de escolaridade;
- Apresentação de um trabalho à turma no final de cada período.

Entrega do Portefólio no final de cada período, em formato Digital (PDF) ou em papel, com todos os relatórios e trabalhos realizados.

ORIENTAÇÕES

A. Relatórios de aula:

- Indica o espaço da aula e o **material** utilizado (ex. nº de bolas, nº de colchões, coletes, etc).
- Indica o **sumário** da aula (o tema e o nome dos exercícios principais).
- Descreve a matéria teórica dada pelo(a) professor(a) acerca do tema da aula (conteúdos teóricos e o seu significado) ou faz uma fundamentação acerca do tema (*indica a bibliografia*).
- Descreve e/ou esquematiza o aquecimento e sua organização (tudo que é realizado no aquecimento, indicando os exercícios).
- Após o aquecimento, descreve e/ou esquematiza os exercícios da aula e de que forma a turma foi organizada (por grupos e/ou individualmente).
- Descreve o final da aula indicando, caso haja, os exercícios finais, assim como a informação dada pelo professor aos alunos.
- Indica alunos que mais se destacaram nas atividades, quer de uma forma positiva, quer de uma forma negativa. E **Porquê?**

B. Trabalhos Escritos:

Estrutura:

- + Capa
- + Índice
- + Introdução
- + Corpo do trabalho - desenvolvimento
- + Conclusão
- + Bibliografia
- + Anexos (caso seja necessário)

⇒ **Estrutura da capa** - Nome da escola

- Título (destacado e centrado)

- Nome do aluno

- Data

* **Índice** - Lista de títulos segundo a ordem como se apresentam e com a indicação da página onde se encontra esse título.

- A paginação só aparece a partir da introdução.

⇒ **Introdução** - Na introdução deve estar em evidência o interesse e a importância do tema, apresentar os objectivos do trabalho e a forma como ele vai ser tratado. Deve ter uma breve apresentação da estrutura.

- ⇒ **Desenvolvimento** - Redigido em texto que pode ser ilustrado com imagens. O texto deve ser claro, coerente e com as ideias organizadas. Não deve ser cópia das fontes consultadas.
- ⇒ **Conclusão** - Consiste num resumo das ideias apresentadas no trabalho, acompanhadas de uma opinião especial.
- ⇒ **Bibliografia** - Fontes e obras consultadas.
- ⇒ **Anexos** (se existirem)- Separados por uma folha indicativa, aparecem no final do trabalho e incluem informação e documentos que possam contribuir para uma melhor compreensão do trabalho.
 - Devem ser numerados e legendados.

Formatação do trabalho:

- **Formato:** A 4, letra 12 Arial.
- **Figuras :** Devem ser legendadas e numeradas (ex: fig.1- campo de voleibol).
- **Paginação :** Só aparece numeração a partir da introdução, mas a contagem inicia-se no índice. É feito no rodapé do trabalho, formatada à direita.

C. Apresentação do Trabalho à turma

- Tempo da apresentação entre 10 a 15 minutos
- Dominar o assunto a ser apresentado
- Falar de forma clara com o vocabulário adequado para a situação, falar com boa intensidade e velocidade
- Mostrar entusiasmo na apresentação para despertar interesse daqueles que ouvem
- Se utilizar materiais de apoio, estes devem servir apenas para dinamizar a apresentação, por isso não criar slides com demasiada informação.
- No final, enfatizar os pontos principais apresentados
- Esclarecer dúvidas que possam existir.