

EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSOS PROFISSIONAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

CURSOS PROFISSIONAIS

Introdução

As Aprendizagens Essenciais (AE) da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais orientam-se para a concretização do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (PA), considerando a especificidade da disciplina e a exclusividade do seu contributo, em particular (mas não unicamente), no que se refere às áreas de competências de “Consciência e domínio do corpo, de “Bem-estar, saúde e ambiente” e de “Relacionamento interpessoal”.

As AE previstas para a disciplina de Educação Física dos Cursos Profissionais que são apresentadas por módulo, definem o currículo obrigatório em todas as escolas, garantindo a coerência curricular a nível nacional. Estão organizadas em três grandes áreas de extensão da Educação Física, em função da natureza das atividades implicadas:

- *Atividades Físicas*, que integram Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol), Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática), Outras Atividades Físicas Desportivas - Atletismo/Raquetas/Patinagem, Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras), Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas);
- *Aptidão Física*, com a demonstração das capacidades físicas com referência ao programa FITescola®;
- *Conhecimentos*, relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Estas AE estão enquadradas num conjunto de objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, que definem as competências comuns a todas as áreas e que se expressam através de:

- participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais;
- analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;
- interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;
- identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas, da aptidão física e da saúde das populações;
- conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;

-
- conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar;
 - elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da Introdução Geral de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais definidas.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 1

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol. O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	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.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente, jogo 4x4 no Nível Introdução do Futebol), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução num jogo desportivo coletivo (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol).

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 2

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.

O Nível Introdução de cada uma destas atividades, que integram a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	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.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades aos alunos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente jogo 3x3 – meio-campo – no Nível Introdução do Basquetebol), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução num jogo desportivo coletivo (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol) que não o selecionado no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 3

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol. O Nível Elementar de cada uma destas atividades que integram a área dos jogos desportivos coletivos inclui os conteúdos que representam o domínio (mestria) das aprendizagens nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e à organização da atividade referente.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar 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.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente o jogo 5x5 ou 7x7 no Nível Elementar do Futebol), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Elementar num jogo desportivo coletivo (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol).

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 4

GINÁSTICA I

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos. O Nível Introdução da Ginástica de Solo, e de cada um dos aparelhos que integra a Ginástica de Aparelhos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
GINÁSTICA	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente na sequência de habilidades no Nível Introdução da Ginástica de Solo), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução na Ginástica de Solo e num aparelho da Ginástica de Aparelhos.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 5

GINÁSTICA II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar na Ginástica de Solo e do Nível Introdução num outro aparelho da Ginástica de Aparelhos (diferente do aparelho trabalhado no módulo Ginástica I).

○ Nível Elementar da Ginástica de Solo integra os conteúdos que representam o domínio (mestria) desta atividade nos seus elementos principais e com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.

○ Nível Introdução do Aparelho selecionado inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base (fundamento de utilização do aparelho).

Deverá consultar o Anexo 1 para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
GINÁSTICA	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas 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.</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente na sequência de habilidades no Nível Elementar da Ginástica de Solo), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Elementar na Ginástica de Solo e Nível Introdução num aparelho da Ginástica de Aparelhos, que não o selecionado no módulo Ginástica I.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 6

GINÁSTICA III

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. O Nível Introdução na Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.

Deverá consultar o Anexo 1 para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
GINÁSTICA	Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente na coreografia com elementos do Nível Introdução da Ginástica Acrobática), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução na Ginástica Acrobática.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 7

ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório do Atletismo ou de um Desporto de Raquetas ou da Patinagem. O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o Anexo 1 para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	<p>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.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>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».</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, designadamente uma situação de cooperação com o companheiro no Nível Introdução do Badminton), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa atividade deste grupo.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 8

ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório noutra atividade deste grupo – Atletismo, Desportos de Raquetas e Patinagem ou o Nível Elementar na atividade selecionada no módulo anterior.

Os Níveis Introdutório e Elementar de cada uma destas atividades, que integram a área das Outras Atividades Físicas e Desportivas, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS	<p>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.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>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».</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, designadamente o jogo de singulares no Nível Elementar do Badminton), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa atividade deste grupo, que não aquela selecionada no módulo Atletismo/Desportos de Raquetas/Patinagem I, ou de Nível Elementar na aprendizagem selecionada no módulo Atletismo/Desportos de Raquetas/Patinagem I.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 9

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório numa das atividades desta área (que, no caso dos Cursos Profissionais, integra a Natação): Orientação, Natação, entre outras.

O Nível Introdutório de cada uma destas atividades, que integram a área das Atividades de Exploração da Natureza, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<p>Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, como um percurso de orientação simples, a par, no Nível Introdução da Orientação), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa das aprendizagens deste grupo (Orientação, Natação, entre outras).

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 10

DANÇA I

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa.

O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
DANÇA	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.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente sequências de passos/ figuras no Nível Introdução das Danças Sociais), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa Dança (Social ou Tradicional Portuguesa).

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 11

DANÇA II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo Dança I).

O Nível Introdução de cada uma destas danças, que integram a área Dança inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos fundamentos.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
DANÇA	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.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada tema e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente sequências de passos/ figuras no Nível Introdução das Danças Sociais), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa dança (Social ou Tradicional Portuguesa), que não aquela selecionada no módulo Dança I.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 12

DANÇA III

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS

Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa.

O Nível Elementar de cada uma das danças, que faz parte desta área do currículo, integra os conhecimentos que representam o domínio (mestria) deste tema nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da atividade referente.

Deverá consultar o [Anexo 1](#) para conhecer os objetivos programáticos correspondentes.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
DANÇA	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada área e respetivo nível de especificação (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente sequências de passos/ figuras no Nível Elementar das Danças Sociais), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Elementar numa Dança (Social ou Tradicional Portuguesa).

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 13

APTIDÃO FÍSICA

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO (Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada capacidade motora (inscritas no protocolo de testes do FITescola®, como o teste da milha ou do vaivém, para a capacidade motora resistência), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso o aluno evidenciar estar na zona saudável de aptidão física (ZSAF) para a aptidão aeróbia e muscular, com referência aos valores estabelecidos na bateria de testes do FITescola®, na resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral, para a sua idade e sexo.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 14

ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos referentes à Área dos Conhecimentos sobre 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.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> cumprir e explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
	<ul style="list-style-type: none"> reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interesternais, manobra de Heimlich). 	<ul style="list-style-type: none"> cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada módulo (inscritas na própria definição dos objetivos, e.g. trabalho de grupo relacionando Aptidão Física, Saúde e Estilos de Vida Saudáveis no módulo Atividades Físicas/Contextos e Saúde I), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno revele domínio dos conhecimentos essenciais nele estabelecidos.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 15

ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo visa a concretização da segunda parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre 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.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO

(Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada módulo (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente o trabalho de grupo sobre a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos no módulo Atividades Física/Contextos e Saúde II), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno revele domínio dos conhecimentos essenciais nele estabelecidos.

EDUCAÇÃO FÍSICA | MÓDULO 16

ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS				
Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave | Ideias-chave

Este módulo visa a concretização da terceira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre 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.

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <i>versus</i> espírito desportivo; • a corrupção <i>versus</i> verdade desportiva. 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; • identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem ao aluno oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, combinadas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

ORGANIZADOR	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Exemplos de ações a desenvolver)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
		<ul style="list-style-type: none"> • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

AVALIAÇÃO (Sugestões)

As orientações metodológicas presentes no currículo da disciplina de Educação Física para os Cursos Profissionais definem os processos de avaliação das aprendizagens dos alunos como um instrumento pedagógico, com uma dupla intenção formativa e de regulação, nomeadamente:

- ter a capacidade de contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino e aprendizagem;
- conseguir apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física.

A principal referência para esses processos serão os objetivos do ciclo formativo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidos e demonstrados conhecimentos, atitudes e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas.

Nesse sentido, e sempre que considerar necessário ter informação sistematizada sobre o trabalho que está a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física, o professor deverá recorrer a situações de avaliação características de cada módulo (inscritas na própria definição dos objetivos, nomeadamente o trabalho de grupo sobre a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos no módulo Atividades Física/Contextos e Saúde II), a critérios de avaliação e a indicadores de observação simples, claros e objetivos que lhe permitam:

- recolher, analisar, partilhar e discutir resultados com os seus alunos;
- tomar decisões durante o processo de ensino e aprendizagem que concorram para que os seus alunos tenham oportunidades acrescidas de sucesso nas tarefas de aprendizagem e na disciplina;
- comprometer os alunos no seu próprio processo de educação, formação e autoavaliação, promovendo uma maior autorregulação orientada da aprendizagem.

Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno revele domínio dos conhecimentos essenciais neles estabelecidos

ÍNDICE

EDUCAÇÃO FÍSICA

MÓDULO 1 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I	3
MÓDULO 2 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	7
MÓDULO 3 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III	11
MÓDULO 4 GINÁSTICA I	15
MÓDULO 5 GINÁSTICA II	19
MÓDULO 6 GINÁSTICA III	23
MÓDULO 7 ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM I	27
MÓDULO 8 ATLETISMO/RAQUETAS/PATINAGEM II	31
MÓDULO 9 ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	35
MÓDULO 10 DANÇA I	39
MÓDULO 11 DANÇA II	43
MÓDULO 12 DANÇA III	47
MÓDULO 13 APTIDÃO FÍSICA	51
MÓDULO 14 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I	55
MÓDULO 15 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II	59
MÓDULO 16 ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE III	63