REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESCOLA PROFISSIONAL EDMUNDO FERREIRA (EPROMAT)

Matosinhos, julho de 2022

Cofinanciado por:

Índice

INTRODUÇÃO - 3 -

I - ORGANIZAÇÃO - 3 -

II - REGRAS DE FUNCIONAMENTO - 3 -

1. MATERIAL OBRIGATÓRIO - 3 -
2. FUNCIONAMENTO DAS AULAS - PARTE 1 - 4 -
3. FUNCIONAMENTO DAS AULAS - PARTE 2 - 4 -
4. FUNCIONAMENTO DAS AULAS - PARTE 3 - 4 -
5. ALUNOS DISPENSADOS COM ATESTADO MÉDICO PROLONGADO - 5 -
6. ESTRATÉGIAS DE FUNCIONAMENTO DAS AULAS - 5 -
7. OUTRAS REGRAS DA DISCIPLINA - 5 -

III - PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO - 6 -

1. ENSINO PROFISSIONAL - 6 -
2. CEF – CURSO(S) DE EDUCAÇÃO FORMAÇÃO (9.º ANO) - 6 -
3. PARÂMETROS DA AVALIAÇÃO PRÁTICA: - 6 -
4. PARÂMETROS DA ASSIDUIDADE: - 6 -

IV - MATÉRIAS A ABORDAR - 7 -

1. CURSOS PROFISSIONAIS - 7 -
2. CEF - 7 -

Cofinanciado por:

INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma disciplina para todos, independentemente da habilidade ou das qualidades físicas de cada um e:

• abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas e desportivas;

• contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões – quer a nível físico/motor, quer a nível psíquico, favorecendo a construção da personalidade e promovendo uma atitude ética responsável e saudável perante os outros e a sociedade.

Esta disciplina tem como finalidades:

• A aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar;

• A compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente;

• O reforço do gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social;

• O aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física.

In: http://www.catalogo.anqep.gov.pt/programascp/CP_FSC_Educacao_Fisica.pdf

I - ORGANIZAÇÃO

A aula de Educação Física é composta por três partes:

Parte Inicial:

1. Chamada;

2. Introdução da matéria/objetivos a lecionar;

3. Ativação geral.

Parte Principal:

Conteúdos específicos a abordar referentes à modalidade.

Parte Final:

1. Exercícios de condição física e/ou alongamentos

2. Arrumação/desinfeção do material

3. Diálogo com os alunos sobre a aula

II - REGRAS DE FUNCIONAMENTO

1. Material Obrigatório

Os alunos têm, obrigatoriamente, que trazer o seguinte material para a disciplina de Educação Física:

- Máscara;

- Equipamento Desportivo (t-shirt, calções ou calças e sapatilhas);

- Garrafa de água (para hidratação durante o decorrer da aula);

- Toalha (para poder executar exercícios de condição física no chão);

- Lenços papel, de utilização única (caso precisem de se assoar);

- Mochila (para guardar todos os seus pertences).

Os alunos com cabelo comprido têm que o prender para que não coloquem em causa a sua integridade física no decorrer das aulas.

Os alunos não podem realizar a aula com objetos pessoais (relógios, fios, pulseiras, brincos, anéis) que possam colocar em causa a sua integridade física ou a de outros.

2. Funcionamento das aulas - parte 1

- As aulas decorrerão em espaços exteriores (Parque da Cidade do Porto, Cidade de Matosinhos, Praia e/ou Marginal de Matosinhos), sempre que as condições climatéricas assim o permitirem;

- Em espaço fechado, as aulas decorrerão no Indoor Soccer de Matosinhos, sempre com o portão aberto, para permitir uma boa ventilação natural;

- Serão adotadas estratégias e metodologias de ensino que privilegiem o respeito pelo distanciamento físico de, pelo menos, três metros entre alunos, de acordo com a Orientação n.º 030/2020, da DGS, para a prática de exercício físico, adequando e adaptando as tarefas de ensino propostas.

A partilha de material (Recursos Materiais) não será permitida, sem que seja higienizado entre utilizações.

3. Funcionamento das aulas - parte 2

- Os alunos terão que vir devidamente equipados e com o material solicitado, não podendo utilizar os balneários;

- Os alunos só poderão entrar no local da aula, depois da autorização do professor e de forma desfasada, sempre com máscara, respeitando os corredores de circulação;

- Os alunos terão que higienizar as mãos à entrada e saída do local da aula e durante a mesma, mediante orientação do professor;

- Os alunos só poderão retirar a máscara, para realizar a prática da atividade, após a autorização do professor;

- Nenhum aluno poderá sair do local da aula e da presença do professor sem o seu consentimento.

4. Funcionamento das aulas - parte 3

- Os alunos devem respeitar outras atividades em funcionamento, no espaço interior/exterior, não podendo, por isso, atravessar os espaços ou fazer barulho exagerado;

- Os alunos devem apresentar uma conduta adequada e de acordo com as regras estabelecidas, de forma a não colocar em perigo a sua integridade física e a dos colegas;

- A presença nas aulas é obrigatória com ou sem equipamento.

5. Alunos Dispensados com Atestado Médico Prolongado

O aluno terá que:

- Assistir às aulas, participando de uma forma ativa, sempre que solicitado;

- Apoiar o professor, na organização de atividades, no decorrer da aula;

- Arbitrar;

- Realizar um trabalho, em formato digital, para ter aproveitamento ao módulo.

Nota: Estes alunos devem trazer sempre sapatilhas, caso contrário terão uma FM (Falta de Material)

6. Estratégias de Funcionamento das Aulas

- A promoção da realização de tarefas individuais, respeitando o distanciamento físico recomendado, reduzindo a partilha de materiais e objetos;

- O desenvolvimento de situações de ensino com grupos reduzidos, ajustados aos espaços de atividade física e valorizando a utilização de formas de jogo reduzidas e condicionadas, em função dos propósitos e do contexto de aprendizagem;

- A adoção de estratégias de ensino que priorizem o trabalho em circuito, possibilitando a execução de exercícios através de estações que valorizem a estabilização de grupos de trabalho com os mesmos propósitos.

7. Outras Regras da Disciplina

- 3 FM (Faltas de Material) = 1 FI (Falta de Presença Injustificada);

- O aluno que tem mais de 50% de faltas ao módulo reprova ao mesmo;

- Quando o aluno falta tem obrigatoriamente que realizar a recuperação da aula - TRH (Trabalhos de Recuperação de Horas);

- Atestado médico - Os trabalhos são realizados em formato digital (Word, PowerPoint, ...).

Cofinanciado por:

III - PARÂMETROS DE AVALIAÇÃO

1. Ensino Profissional

Saber Ser/Estar (30%)	Instrumentos	Saber/Saber Fazer (70%)	Instrumentos
1) Assiduidade (10%); 2) Pontualidade (10%); 3) Comportamento (10%).	A avaliação é realizada por grelha de observação direta e registada na respetiva ficha.	1) Empenho (25%); 2) Avaliação prática das capacidades psicomotoras (45%)	A avaliação é realizada por grelha de observação direta e registada na respetiva ficha.

2. CEF – Curso(s) de Educação Formação (9.º ano)

Saber Ser/Estar (40%)	Instrumentos	Saber/Saber Fazer (60%)	Instrumentos
1) Assiduidade (20%); 2) Pontualidade (5%); 3) Comportamento e atitude na aula (5%); 4) Respeito pelas regras estabelecidas (5%); 5) Trabalho em equipa (5%)	A avaliação é realizada por grelha de observação direta e registada na respetiva ficha.	1) Empenho e interesse (20%); 2) Avaliação prática das capacidades psicomotoras (40%)	A avaliação é realizada por grelha de observação direta e registada na respetiva ficha.

3. Parâmetros da Avaliação Prática:

- 0 (CEF) ou 0 (Profissional) – O aluno não realiza os conteúdos abordados;
- 1 (CEF) ou 1 a 5 (Profissional) – O aluno quase que não realiza os conteúdos abordados;
- 2 (CEF) ou 6 a 9 (Profissional) – O aluno realiza os conteúdos abordados com muita dificuldade;
- 3 (CEF) ou 10 a 13 (Profissional) – O aluno realiza os conteúdos abordados com alguma dificuldade;
- 4 (CEF) ou 14 a 17 (Profissional) – O aluno realiza os conteúdos abordados corretamente, com alguns
- 5 (CEF) ou 18 a 20 (Profissional) – O aluno realiza os conteúdos abordados corretamente.

4. Parâmetros da Assiduidade:

- Módulo 20 horas ou mais – Falta/Falta Material/Dispensa (-1V);

[Dispensa Comprovativo/Atestado Médico(-0V)]

- Módulo 10 horas ou mais – F/FM/D (-2); DC/AT(-0V)
- Módulo 4 horas ou mais – F/FM/D(-4V); DC/AT(-0V)

IV - MATÉRIAS A ABORDAR

1. Cursos Profissionais

Os conteúdos selecionados do Programa Educação Física são os seguintes (aprendizagens essenciais expressas nas planificações):

	Jogos Desportivos Coletivos	Condição Física	Dança	Atividades de Exploração da Natureza	Outras Atividades Desportivas	ATIVIDADE FÍSICA / CONTEXTO SAÚDE
1º (50h)	JDC I - Futebol e Basquetebol -22h- Modulo1	CF I -4h- Módulo 2	Dança I (Danças Sociais) -10h- Modulo3	AEN I (Orientação) -6h- Módulo 4		Ativi// Fís-Saúde I - 8h- Módulo 5
2º (45h)	JDC II - Voleibol e Andebol -24h- Módulo 6	CF II -6h- Módulo 7		AEN II (Surf) -6h- Módulo 8		Ativi// Fís-Saúde II - 9h- Módulo 9
3º (45h)	JDC III - Bitoque Rugby E uma modalidade à escolha abordada nos anos anteriores -22h- Módulo 10	CF III -4h- Módulo 11			OAD I (desportos de raquete) -11h- Módulo 12	Ativi// Fís-Saúde III -8h- Módulo 13

2. CEF

	Jogos Desportivos Coletivos	CONDIÇÃO FISICA/ ATIVIDADES FÍSICA	Dança	Outras Atividades Desportivas	Atividades de Exploração da Natureza
CEF (30h)	JDC (Futebol) -8h- Módulo 1	CF/AF I -4h- Módulo 2	Dança I (Danças Sociais) -6h- Módulo 3	OAD I (Badminton) - 8h- Módulo 4	AEN I (Orientação) -4h- Módulo 5

(Aprovado no Conselho Pedagógico de 23 de setembro/2020)

(Revisão no Conselho Pedagógico de 29 de julho de 2022)

Cofinanciado por: