



CURSO DE FORMAÇÃO VOCACIONAL – 3.º Ciclo

Eletricidade e Energia / Hortofloricultura / Desporto

COMPONENTE DE FORMAÇÃO VOCACIONAL C : DESPORTO

A disciplina de Desporto insere-se na componente de formação vocacional dos cursos de formação vocacional (3º ciclo) de **Eletricidade e Energia, Hortofloricultura e Desporto**, criados ao abrigo do Despacho Normativo n.º 12/2014 de 5 de Maio de 2014.

O presente documento foi elaborado com vista a orientar a prática letiva, de um modo simples e útil, tendo por base as Aprendizagens Essenciais (homologadas a 19 de julho de 2018) e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (homologado a 26 de julho de 2017).

O conjunto dos módulos previstos a serem lecionados em dois anos, seis, perfaz cento e sessenta tempos, contudo existe um crédito de tempos a ser gerido pelo professor quer a nível de cada módulo, quer a nível global, para desenvolvimento de atividades necessárias à consecução dos objetivos de aprendizagem, tais como atividades de superação, reorientação, aprofundamento ou aquisição de pré-requisitos.

No início de cada ano é feita uma avaliação diagnóstica de modo a serem detetadas lacunas ao nível dos conhecimentos a adequar e estratégias, reformulando conteúdos e critérios de avaliação.

Os módulos previstos para leção no **primeiro ano** são os seguintes:

Módulo1: **Traumatologia;**

Módulo 2: **Socorrismo;**

Módulo 3: **Arbitragem;**

Os módulos previstos para leção no **segundo ano** são os seguintes:

Módulo 4: **Exercício físico e saúde;**

Módulo 5: **Exercício no desenvolvimento e envelhecimento e como fator de intervenção primária e secundária;**

Módulo 6: **Programas de exercícios para pessoas portadoras de deficiência.**

Parâmetros/Critérios de avaliação da componente de formação (domínio cognitivo - 60%, domínio das atitudes - 40%)

Parâmetros	%	Critérios de avaliação
PSICOMOTOR (saber fazer):	30%	Competências condicionais e coordenativas
COGNITIVO (saber e saber fazer):	15%	Trabalhos individuais
	15%	Trabalhos de projeto
SÓCIOAFECTIVO (saber estar e saber ser):	10%	Participação: <ul style="list-style-type: none"> - Atenção na aula; - Empenho; - Interesse; - Pertinência das intervenções; - Respeito pelas intervenções dos colegas.
	10%	Cidadania: <ul style="list-style-type: none"> - Cooperação; - Relacionamento interpessoal (respeito, tolerância, solidariedade, sociabilidade); - Respeito pelas regras estabelecidas (na Turma, na escola e na sociedade).
	10%	Responsabilidade: <ul style="list-style-type: none"> - Pontualidade; - Assiduidade; - Comportamento; - Material de trabalho; - Cumprimento de tarefas; - Organização do material/caderno diário.
	5%	Autonomia: <ul style="list-style-type: none"> - Registos pessoais; - Capacidade de ultrapassar dificuldades; - Capacidade de resolução de problemas; - Pesquisa e seleção de informação.
	5%	Espírito Crítico: <ul style="list-style-type: none"> - Assertividade; - Fundamentação de opiniões e/ou ideias de forma construtiva; - Autoavaliação; - Heteroavaliação.

Referenciais de formação (Domínios de Referência, Objetivos e Descritores de Desempenho)

Módulos propostos (6 módulos)		Avaliação modular (referenciais específicos)	Carga horária	
VOCACIONAL C - DESPORTO	1º Módulo	<p>Traumatologia</p> <p><u>1 - A perspetiva preventiva das lesões desportivas;</u> <u>2 - Tipos de prevenção - primária, secundária e terciária;</u> <u>3 - Conceito de lesão desportiva;</u> <u>4 - Principais lesões desportivas típicas;</u> <u>5 - Fatores de risco intrínsecos e extrínsecos das lesões desportivas;</u> <u>6 - Gesto desportivo como agente causal das lesões: - Principais lesões associadas às principais modalidades desportivas: desportos coletivos, individuais, desportos de combate, modalidades da área da condição física e desportos natureza.</u></p> <p>Voleibol</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	1º PERÍODO 39
	2º Módulo	<p>Socorrismo</p> <p><u>1 - Prevenção de acidentes;</u> <u>2 - Plano de emergência;</u> <u>3 - Estojo de primeiros socorros;</u> <u>4 - Exame primário e secundário;</u> <u>5 - Modos de avaliação da situação e da pessoa (vítima);</u> <u>6 - Suporte Básico de Vida;</u> <u>7 - Tipo de alterações de consciência;</u> <u>8 - Tipos de alterações respiratórias e hemorrágicas;</u> <u>9 - Tipos de lesões:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Feridas • Térmicas • Osteoarticulares • Musculares; <p><u>10 - Organismos nacionais e internacionais de primeiros socorros.</u></p> <p>Basquetebol</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	2º PERÍODO 36
	3º Módulo	<p>Arbitragem</p> <p><u>1 - Ética no desporto;</u> <u>2 - Regulamento do futebol;</u> <u>3 - Regulamento do basquetebol;</u> <u>4 - Regulamento do voleibol;</u> <u>5 - Regulamento do atletismo;</u> <u>6- Regulamento da patinagem;</u> <u>7 - Regulamento da ginástica;</u> <u>8 - Regulamento do desporto adaptado.</u></p> <p>Ginástica</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	3º PERÍODO 21

4º Módulo	<p>Exercício físico e saúde</p> <p><u>1 - Conceito de atividade física formal e informal;</u> <u>2 - Exercício físico como estímulo metabólico e biomecânico;</u> <u>3 - Evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde em populações em fases especiais de vida e em populações com determinado problema de saúde;</u> <u>4 - Conceitos, princípios e pressupostos de avaliação da condição física;</u> <u>5 - Estratificação de risco de doença cardiovascular.</u></p> <p>Andebol</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	1º PERÍODO 26
5º Módulo	<p>Exercício no desenvolvimento e envelhecimento e como fator de intervenção primária e secundária</p> <p><u>1 - Principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais de vida: Crianças, jovens e idosos;</u> <u>2 - Adaptação das linhas orientadoras da avaliação e prescrição do exercício à população-alvo, no que se refere à aptidão física, muscular e composição corporal;</u> <u>3 - Principais causas, fatores de risco e características da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</u> <u>4 - Principais características, capacidades e necessidades das populações com determinados problemas de saúde: hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</u> <u>5 - Objetivos e benefícios do exercício para prevenção e controlo da hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose.</u></p> <p>Futebol</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	2º PERÍODO 24
6º Módulo	<p>Programas de exercício para pessoas portadoras de deficiência</p> <p><u>1 - Tipos de programas de exercício para populações portadoras de deficiência;</u> <u>2 - Tipo de limitações e preocupações específicas adequadas ao tipo de deficiência;</u> <u>3 - Estabelecimento de uma relação positiva com os praticantes e promoção da adesão ao exercício;</u> <u>4 - Condições de higiene e segurança a adaptar ao tipo de programas;</u> <u>5 - Técnicas de apoio, metodologias e recursos apropriados.</u></p> <p>Atletismo</p> <p>Badminton</p>	<p>Fichas de avaliação: - Diagnóstica; - Formativa; - Sumativa.</p> <p>Atividades de consolidação dos saberes. Trabalhos de casa. Trabalhos de pesquisa. Grelhas de observação. Auto e heteroavaliação.</p>	3º PERÍODO 14

Referenciais gerais de avaliação

Os critérios de avaliação da disciplina aqui definidos consignam o que cada professor deve valorizar nos seus alunos ao nível dos conteúdos/competências da disciplina, tendo ainda como elementos norteadores desse processo os princípios e valores orientadores definidos no Referencial de Avaliação de Escola.

Momentos e instrumentos de avaliação do curso de formação vocacional

No que respeita às, modalidades da avaliação, importará recorrer.

- *Ao diagnóstico*, no início de cada ano ou etapa fundamental, das capacidades e aptidões dos alunos, bem como dos seus padrões de atitude, a fim de determinar pontos de referência em relação aos quais se verificará a progressão;
- *À avaliação formativa*, que se traduzirá numa apreciação sistemática e frequente, em todos os momentos oportunos, quer acompanhando o desempenho das atividades quer aplicando testes apropriados, das aquisições e progressos realizados, assim como das insuficiências que terão de superar;
- *Provas sumativas* que permitam verificar a consolidação de uma gama mais vasta de conhecimentos e capacidades no final das grandes unidades de ensino-aprendizagem.

Dos meios e instrumentos de que se dispõe para efetuar uma avaliação pertinente e dirigida à diversidade de campos de aprendizagem na Área Vocacional de Desporto, destaca-se particularmente a utilização dos seguintes:

- *A observação informal*, apoiada em grelhas adequadas, dos procedimentos dos alunos durante a realização de atividades, incidindo nomeadamente sobre o desenvolvimento das funções lógicas e da expressão verbal, o posicionamento de problemas, a organização de tarefas, a participação no trabalho de equipa ou do grupo-classe;
- *A apreciação*, com base em critérios precisos, dos diversos produtos em que se concretizam as aprendizagens, desde o caderno diário e dos dossiês às diferentes comunicações verbais estruturadas (comentários e sínteses escritas, participações em debates);
- *A realização de testes*, de diferentes tipos.

Testes de avaliação sumativa:

1. Realização de pelo menos um teste de avaliação sumativa por módulo;
2. Previamente aos testes de avaliação sumativa prevê-se a realização de fichas formativas;
3. Os testes poderão ser elaborados para 45 minutos ou para 90 minutos consoante os casos;
4. No processo de classificação é utilizada a seguinte terminologia classificativa:

0-4	Insuficiente (-)
5-7	Insuficiente
8-9	Insuficiente (+)
10-13	Suficiente
14-17	Bom
18-20	Muito Bom

Trabalhos simples de pesquisa individuais ou em grupo:

1. No estudo de cada módulo poderá realizar-se um trabalho de pesquisa individual ou em grupo em que os alunos devem procurar:
 - Selecionar a informação adequada aos temas em estudo;
 - Diferenciar as fontes de informação;
 - Interpretar documentos com mensagens diversificadas;
2. Os trabalhos quando efetuados devem ser, sempre que possível, apresentados e discutidos oralmente;
3. No processo de classificação é utilizada a escala de classificação utilizada para a correção de testes escritos;
4. Na classificação destes trabalhos deverá ser tida em consideração a auto e heteroavaliação;

Estratégias de ensino

- Apropriação e emprego de conceitos e vocabulário da disciplina.
- Exploração das ideias tácitas dos alunos como base para a construção do conhecimento.
- Observação, caracterização e interpretação de vídeos/filmes e objetos sobre as temáticas tratadas.
- Apresentação de Powerpoint sobre as temáticas estudadas.
- Realização de pequenas pesquisas sobre os temas.
- Organização de dossiês temáticos.
- Trabalhos escritos (individuais ou em grupo) com fontes de diversos tipos.

Proposta de articulação transdisciplinar (abrangendo todas ou parte das áreas)

A articulação será desenvolvida em todas ou parte das áreas, de forma transversal e articulada no conselho de turma. Visa aferir conteúdos, objetivos, procedimentos, atividades e estratégias adequadas ao nível de ensino e ao grupo/turma em particular numa lógica de harmonização e interação da aquisição de conhecimentos num mesmo patamar de desenvolvimento.

São propostos os seguintes temas:

- Educação para os Direitos Humanos;
- Educação Ambiental;
- Educação para o Desenvolvimento sustentável;
- Educação para os Media;
- Educação para a Igualdade de Género;
- Educação para a Paz;
- Educação para a Saúde e a Sexualidade;
- Educação do Consumidor;
- Educação para o Mundo do Trabalho;
- Educação Intercultural;
- Educação para o Empreendedorismo;
- Dimensão Europeia Educação.

Proposta de articulação

Envolver os alunos na conceção, realização e avaliação de projetos, permitindo-lhes articular saberes das diversas áreas de competência e disciplinas em torno de problemas ou temas de pesquisa ou de intervenção privilegiando sempre metodologias aprendentes e o recurso às TIC.

Obedece às seguintes linhas de orientação:

- desenvolver metodologias pedagógicas;
- permitir a integração de saberes das diversas disciplinas/domínios, através da sua aplicação contextualizada no contexto vocacional;
- utilizar adequadamente as TIC, permitindo o desenvolvimento das vertentes de pesquisa e de intervenção;
- aprofundar o significado social das aprendizagens disciplinares/áreas de formação vocacional.

Atividades a desenvolver na componente vocacional

A articulação será desenvolvida na componente vocacional, de forma transversal e articulada no conselho de turma tendo por base os temas já propostos na articulação transdisciplinar.

EQUIPA PEDAGÓGICA E FORMATIVA

Paulo Mendes

Carlos Fernandes

Marco Meneses