

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2019-2020

EDUCAÇÃO FÍSICA – Curso Profissional de Técnico de Auxiliar de Saúde

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendariz ação
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 10º Ano Módulo 16- Aptidão Física. Módulo 1- Jogos Desportivos Coletivos I (Basquetebol) Módulo 2 – Ginástica	JOGOS DESPORTI VOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BASQUETEBOL	- Drible; - Passe; - Receção; - Lançamentos; - Posição de tripla ameaça; - Enquadramento defensivo e ofensivo; - Situações técnico-táticas.	A B C D E	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal	JDC 14 aulas Dança 7 aulas
	ATIVIDADE S RÍTMICAS EXPRESSIV AS	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS	Dança o regadinho (passo de passeio, passo saltado, passo saltado e passo corrido); - Respeitar as diferentes posturas e posições;			

<p>I</p> <p>Módulo 3 – Outras Atividades Físicas Desportivas</p> <p>Módulo 4 – Dança I</p> <p>Módulo 5 - Atividade Física / Contextos de Saúde</p> <p>11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias</p> <p>12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias</p>	<p>GINÁSTICA</p>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>SOLO; APARELHOS; RÍTMICA.</p>	<p>SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente e à retaguarda; - Posição de equilíbrio; - Posição de flexibilidade; - Apoio facial invertido, - Roda - Sequências gímnicas; <p>Mini-tampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; engrupado; 1/2pirueta; pirueta; carpa de pernas afastadas; carpa de pernas juntas; <p>Acrobática:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pares e trios. 	<p>F G H I J</p>		<p>Ginástica 13 aulas</p> <p>Outras 13 aulas</p>
	<p>Outras ATLETISMO</p>	<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>CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de corrida, - Partida de pé; - Corrida de Velocidade; - Corrida de Estafetas; - Salto em Altura; - Salto em comprimento; - Lançamento de peso. 			
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Parte do Módulo 16</p>	<p>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>	<p>RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vai-vem; - Teste de força inferior, média e superior; (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal; - Teste "senta e alcança"; - Flexibilidade de ombros; - Velocidade (40 metros); 	<p>E F G H J</p>	<p>Bateria de testes e plataforma FITescola.</p>	<p>10 aulas</p>
<p>CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)</p>	<p>Atividade Física /Contextos de Saúde</p>	<p>10º ano: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do</p>	<p>Considerar os objectivos 1, 2 e 3, especificados no programa.</p>	<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das</p>			<p>7 aulas</p>

		<p>meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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>capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.</p> <p>3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>A</p> <p>B</p> <p>C</p> <p>D</p> <p>G</p> <p>I</p>		
--	--	---	--	---	---	--	--

ATTITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO- AFETIVO)				D E F G	- Observação direta; - Grelhas de registo.	
---	--	--	--	------------------	---	--

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

Notas:

- As matérias serão seleccionadas pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas.

Vila Flor, ____ de _____ de 2019

O docente, _____