

## PLANIFICAÇÃO ANUAL 2019-2020

### EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO COMERCIAL (11º Ano)

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATTITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendariz ação
DOMÍNIO/ ÁREAS	MÓDULOS						
<b>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</b>	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II (JDC II)</b>	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	<b>ANDEBOL (módulo 6)</b>	Jogo 5 (4+1X4+1), realiza:  - Passe de ombro - Passe picado - Recepção - Remate em salto - Drible - Marcação - Desmarcação - Interceção.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal	1º Período 12 tempos

	<b>GINÁSTICA II</b>	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.	SOLO; APARELHOS (módulo 7)	<p><b>SOLO - Elementar</b> Elabora coreografia com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cambalhota à frente com pernas estendidas/ afastadas / unidas</li> <li>➤ Cambalhota à frente saltada</li> <li>➤ Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas</li> <li>➤ Pino de braços seguido de cambalhota à frente</li> <li>➤ Roda</li> <li>➤ Avião</li> <li>➤ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</li> <li>➤ Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos).</li> </ul> <p><b>APARELHOS – Minitrampolim:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salto em extensão – Vela</li> <li>➤ Salto engrupado</li> <li>➤ Meia pirueta vertical (à direita e à esquerda).</li> </ul>		12 tempos
	<b>A/R/P/ II</b>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BADMINTON (módulo 8)	<p><b>(Nível Elementar)</b> Jogo de singulares:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço curto</li> <li>- Serviço comprido</li> <li>- Clear</li> <li>- Lob</li> <li>- Amorti (direita e esquerda)</li> <li>- Drive (direita e esquerda)</li> <li>-Remate (em exercício)</li> </ul>		16 tempos
	<b>DANÇA II</b>	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	DANÇA TRADICIONAL PORTUGUESA (Módulo 9)	<p>É selecionada <u>uma</u> das seguintes danças (nível elementar):</p> <p><b>Regadinho:</b> No Regadinho: - A "Maria" a "gingar" a bacia</p>		8 tempos

		acordo com os motivos das composições.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- "passo de passeio"</li> <li>- "passo saltado cruzado"</li> <li>- "passo saltado"</li> </ul> <p><b>Erva Cidreira</b> (simplificada):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "passo de passeio" na primeira figura</li> <li>- "passo de passeio" na segunda figura.</li> <li>- "passo de passeio" na terceira figura.</li> </ul> <p><b>Sariquité:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "passo corrido"</li> <li>- "passo saltado lateral"</li> <li>- "rodopios" (individuais ou com o par).</li> </ul>			
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> (Módulo 16)		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.	RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vai-vem</li> <li>- Teste de flexões e extensões de braços</li> <li>- Teste dos abdominais</li> <li>- Impulsão horizontal</li> <li>- Corrida de velocidade (40m)</li> <li>- Senta e alcança</li> <li>- Flexibilidade de ombros</li> </ul>	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	8 tempos (ao longo do ano)
	ACT.FIS/ CONTEXTO S E SAÚDE II (módulo 10)	<p>(4.) Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>(5.) Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>			A B C D G I		8 tempos

<p><b>ATITUDES E VALORES</b>  (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...);</li> <li>• Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...);</li> <li>• Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...);</li> <li>• Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...);</li> <li>• Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...)</li> </ul>	<p>D E F G</p>	<p>- Observação direta; - Grelhas de registo.</p>	<p>Ao longo do ano</p>
-------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------

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

Vila Flor, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

Os docente, \_\_\_\_\_

(Rui Tiago Soares)