

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2020-2021

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) 11º Ano Módulo 16- Aptidão Física. Módulo 6- Jogos Desportivos Coletivos I (Futebol) Módulo 7 – Ginástica II Módulo 8 – Outras Atividades Físicas Desportivas Módulo 9 – Dança II Módulo 10 - Atividade Física / Contextos de Saúde	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	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.	FUTEBOL	<ul style="list-style-type: none"> - Drible; - Passe; - Receção; - Remate; -Enquadramento defensivo e ofensivo; - Situações técnico-táticas. 	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Coreografias; -Jogo reduzido; -Jogo formal 	JDC: 14 aulas
	DANÇA II	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇA; DANÇAS SOCIAIS; DANÇAS TRADICIONAIS	Concretização do nível Introdução noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa - Respeitar as diferentes posturas e posições;			Dança: 7 aulas
	GINÁSTICA II	Compor, realizar e analisar esquemas individuais da Ginástica de Aparelhos (mini-trampolim), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	APARELHOS;	Mini-tampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; engrupado; 1/2pirueta; pirueta; carpa de pernas afastadas; carpa de pernas juntas. 			Ginástica: 13 aulas

<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>Outras Atividades Físicas Desportivas (A/R/P) II</p>	<p>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 com o árbitro.</p>	<p>BADMINTON;</p>	<p>(Nível Elementar) - Jogo de singulares: - Serviço curto - Serviço comprido - Clear - Lob - Amorti (direita e esquerda) - Drive (direita e esquerda) -Remate (em exercício)</p>			<p>Outras: 13 aulas</p>
<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>	<p>- 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>	<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 II Considerar os objectivos 4 e 5, especificados no programa.</p>	<p>11º ano: (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. (5.) Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: - 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>	<p>A B C D G I</p>	<p>- Realização de trabalhos de pesquisa bibliográfica (individual/ grupo); - Apresentações; - Debates; - Conferências; - Fichas de trabalho.</p>	<p>7 aulas</p>		

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

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 selecionadas 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.
- Algumas das matérias selecionadas estão limitadas nos conteúdos devido às normas e orientações impostas pela DGS/ Ministério da Educação devido à COVID19.

Vila Flor, ____ de _____ de 2020

O docente, _____

(Hugo Cerqueira)