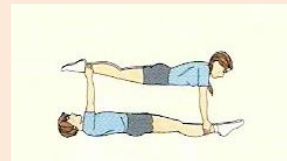


PLANIFICAÇÃO ANUAL 2020-2021

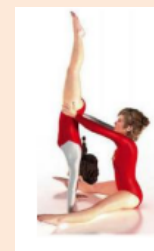
EDUCAÇÃO FÍSICA – Curso Profissional de Técnico Comercial

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Carga horária
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS	<p style="text-align: center;">JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</p> <p style="text-align: center;">Módulo 11</p>	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	<p>Nível Elementar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Receção; - Drible; - Finta - Desmarcação; - Condução de bola - Remate; - Remate de cabeça -Enquadramento ofensivo; - Mudanças de direção -Enquadramento defensivo; - Marcação; - Aclareamentos 	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido.	JDC III 12 tempos
	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA III</p> <p style="text-align: center;">Módulo 12</p>	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	ACROBÁTICA	<p>Combina numa coreografia (com música no máx.2'), a par:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio etc. com os seguintes elementos: <p>Elementos técnicos – Pares:</p> <p>J) O base em posição de deitado dorsal</p>		-Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Coreografias a pares e trios.	

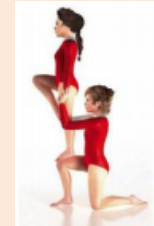
segura o volante
em prancha
ventral invertidos:



2) O base sentado, com
pernas afastadas e
estendidas, segura pelas
ancas o volante que
executa um pino:



3) Volante em um apoio
sob a coxa do base:



4) Cambalhota à frente a
dois (tank):



5) Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base.



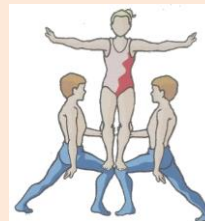
Elementos técnicos – Trios:

J) Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição suportam o volante em prancha dorsal.



2) Dois bases, frente a frente, em posição de afundo onde o volante

realiza um equilíbrio em pé:



3) Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas:



4) Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial; após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição:



	DANÇA III Módulo 14	<p>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.</p>	DANÇAS SOCIAIS/ DANÇAS TRADICIONAIS	<p>Concretização do nível Elementar em uma Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa ("Vai de Roda Siga a Roda" – simplificada; o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características.</p> <p>- Identifica e realiza os diferentes passos com ritmo, coordenação e postura corporal.</p>		<p>-Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogéneos/heterogéneos.</p>	Dança III 8 tempos
APTIDÃO FÍSICA	Módulo 16	<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>	RESISTÊNCIA; FORÇA; VELOCIDADE; FLEXIBILIDADE; DESTREZA GERAL	<p>- Vai-vem; - Teste de força inferior, média e superior; (impulsão horizontal, abdominais e flexões de braços); - Velocidade (40 metros); - Teste "senta e alcança"; - Flexibilidade de ombros;</p>	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	12 tempos (ao longo do ano)
CONHECIMENTOS	ATIVIDADE FÍSICA /CONTEXTOS DE SAÚDE III Módulo 15	<p>12º ano: Objetivos 6 e 7 do Programa: (6) Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. (7) Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva.</p>			A B C D G I	<p>- Realização de trabalhos de pesquisa bibliográfica (individual/ grupo); - Apresentações; - Debates; - Conferências; - Fichas de trabalho.</p>	8 tempos (ao longo do ano)
TOTAL de tempos/ horas (3 º Ano = 44 horas):							60 tempos 45 horas

<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, etc.); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante, etc.); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade, etc.); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia, etc.) 	<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:

- A ordem de abordagem dos Módulos estará sempre sujeita aos recursos materiais e de espaços disponíveis para a execução dos mesmos.
- Algumas matérias poderão sofrer alterações/ ajustamentos nos seus conteúdos devido às normas e orientações impostas pela DGS e DGE devido à COVID19.

Vila Flor, ____ de Outubro de 2020

O docente, _____

(Rui Tiago Soares)