PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA – TTAR – 1ºANO
2023-2024

Domínios/Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo		Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores			Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS Módulo 1 JDC I Basquetebol	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Em situação de jogo (3x3 ou 5x5): - Drible de progressão - Passe de peito - Passe picado - Receção - Lançamento na passada - Lançamento em apoio - Paragens e rotações sobre um apoio - Desmarcação - Equilíbrio ofensivo - Ressalto ofensivo - Posição de tripla ameaça - Atitude defensiva - Defesa individual Em exercício critério: - Mudança de direção e de mão pela frente.	Atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional Atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas;	Respeitador do outro e da diferença Questionador Comunicador Participativo; Colaborador; Cooperante; Responsável; Autónomo.	A, B, E, F, H A, B, D, E, F, G, H, I, J B, C, D, E, F, G, I, J	9 horas		**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo.	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelhas de registo.	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais)	10%
								ATITUDES E VALORES	Grelha de registo; observação direta.	30%
Módulo 2 GINÁSTICA I	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. -Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material..	(Nível Introdutório) **Ginástica de Solo:** Elabora sequência gímnica com: ➢ Rolamento à frente engrupado ➢ Rolamento à frente de pernas afastadas (plano inclinado) ➢ Rolamento atrás engrupado; ➢ Rolamento atrás com pernas afastadas; ➢ Pino com saída em rolamento à frente engrupado (plinto) ➢ Subida para pino (de costas para a parede) ➢ Roda ➢ Posições de flexibilidade (espargata frontal e lateral, mata-borrão, etc.). **Ginástica – Aparelhos**: Minitrampolim: (Nível introdutório) - Salto em extensão/ vela.					9 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo.	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelhas de registo.	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%
Módulo 3 Atletismo/Raquetas/ Patinagem I	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.	**Atletismo**: (Nível de Introdução) ➢ Corrida de velocidade (40 m) com partida em pé; ➢ Corrida de estafetas (4x50 m); ➢ Salto em comprimento - técnica de voo na passada (6 a 10 passadas); ➢ Lançamento do peso (2/ 3 Kg) de lado sem balanço.					9 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo.	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do	- Observação direta; - Grelhas de registo.	20%

			- ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.					Módulo		
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%
Módulo 4 Dança I	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança 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**.**	(Nível Introdutório) Dança tradicional e popular – **Regadinho**: ➢ "passo de passeio"; ➢ "passo saltado cruzado"; ➢ "passo saltitado".	Atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro	B, E, F, G		6 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Grelhas de registo - Observação direta. - coreografia a pares e em grupo.	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo		20%
								CONHECIMENTOS	- Observação direta; - Grelhas de registo.	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%
Módulo 5 Atividade Física/ Contexto e Saúde I	Desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	Relacionar 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 meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - doenças e lesões; - condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Identificar 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. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno,em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando eaceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal a todas as áreas)			5 horas	**CONHECIMENTOS**	- Questões aula (orais); - Fichas de trabalho; - Teste escrito - Trabalho de pesquisa (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	70%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

		acordo com o algoritmo atual, emanado pelo *European Ressuscitation Council* (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de *Heimlich*).								
Módulo 6* Aptidão Física	Desenvolve 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	Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física				9 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Grelhas de registo - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)	70% (média dos 3 anos)
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
						Total:	47h			

Notas:

- A calendarização será feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.
- Os Módulos poderão ser lecionados de forma sequencial ou de forma arbitrária, tendo em conta o perfil da turma e eventuais constrangimentos referidos no ponto anterior.
- *Módulo 6 – Este módulo desenvolve-se ao longo dos 3 anos de curso, sendo a classificação final atribuída no último ano do curso.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Francisco Sousa)