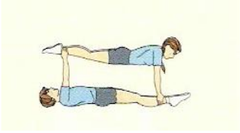
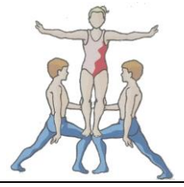
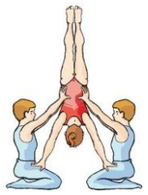
PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – TAS – 3º ANO
2023-2024

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 3** **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC III)** **VOLEIBOL**	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.	(Nível Elementar) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m) com a rede a 2,10 m/ 2,15 m de altura: - Serviço por baixo - Serviço por cima - Manchete - Passe alto de frente (toque de dedos) - Deslocamentos - Remate (em apoio) Em situação de exercício: - Passe alto de costas; - Remate em suspensão.	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. 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.	Respeitador do outro e da diferença	A, B, E, F, H	1º Período	12 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido.	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
Módulo 6 **GINÁSTICA III** **ACROBÁTICA**	Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.	(Nível de Introdução) Combina numa coreografia (com música no máx. 2 min.), a par: - afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio etc. com os seguintes elementos: **Elementos técnicos – Pares:** **1)** O base em posição de deitado dorsal segura o volante em prancha ventral invertidos: 	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional	Questionador Comunicador	A, B, D, E, F, G, H, I, J	1º Período	8 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Realiza esquema (par e/ou trios)	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelha de registo; - Realiza esquemas (a pares e/ou trios)	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%

		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 cocha 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:** **1)** 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: 	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; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. 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.	Participativo; Colaborador; Cooperante; Responsável; Autónomo. Cuidador de si e do outro	B, C, D, E, F, G, I, J B, E, F, G					

		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: 								
Módulo 9 **ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA** **(ORIENTAÇÃO)**	Realizar percursos de orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	(Nível Introdução) Realiza um percurso de orientação simples sendo capaz de: ➢ interpretar e orientar o mapa; ➢ preencher o cartão de controlo; ➢ identificar a simbologia básica; ➢ identificar os pontos cardeais; ➢ identificar pontos de referência; ➢ selecionar a melhor opção para atingir os postos de passagem; ➢ usar a bússola.				2º Período	7 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta - Grelhas de registo - Realização de percursos	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais) - Teste escrito - (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
Módulo 12 **DANÇA III**	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**.**	(Nível Elementar) **"Vai de roda siga a roda"** - "passo de malhão"; - na primeira figura em "passo de malhão", o par mantém-se voltado para o sentido inverso; - realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se "o passo de malhão" e as "Marias" à frente; - realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com "passo de malhão".				2º Período	5 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	40%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final do Módulo	- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	20%
								CONHECIMENTOS	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; Grelha de registo	30%

Módulo 13 **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	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal a todas as áreas)		Ao longo do ano	9 horas	**ATIVIDADE FÍSICA**	- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - 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 três anos)
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; Grelha de registo	30%
Módulo 16 **ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS SAÚDE III**	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.	Identificar 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. Analisar 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) versus espírito desportivo; • a corrupção versus verdade desportiva.	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.			2º Período	3 horas	**CONHECIMENTOS**	- Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (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%

ATITUDES E VALORES	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.	Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - É assíduo e pontual; - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas. - Tenta superar as suas dificuldades								30% (comuns a todos os módulos)
						Total:	**44 h**			
						Termina: 20/2/2024				

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

Cofinanciado por:
REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
POCH
PORTUGAL 2020
Governo da República Portuguesa
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

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.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)