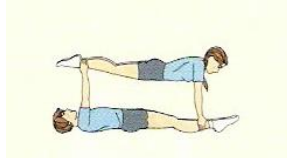


**PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – TAS – 3º ANO**  
 2023-2024

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	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>Módulo 3</b>  <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC III)</b>  <b>VOLEIBOL</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.	(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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de jogo reduzido/formal;</li> <li>- Grupos homogéneos/ heterogéneos;</li> <li>- Tarefas de competição;</li> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário.</li> </ul> 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	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado	40%
								<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido.	20%
								<b>CONHECIMENTOS</b>	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)	10%
								<b>ATITUDES E VALORES</b>	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
								<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Realiza esquema (par e/ou trios)	40%
<b>Módulo 6</b>  <b>GINÁSTICA III</b>  <b>ACROBÁTICA</b>	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: <b>Elementos técnicos – Pares:</b> <b>1)</b> 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	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelha de registo; - Realiza esquemas (a pares e/ou trios)	20%
								<b>CONHECIMENTOS</b>	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)	10%
								<b>ATITUDES E VALORES</b>	- Observação direta; - Grelha de registo	30%
								<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Realiza esquema (par e/ou trios)	40%

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):

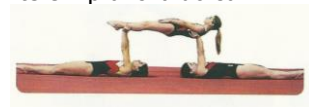


5) Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base.

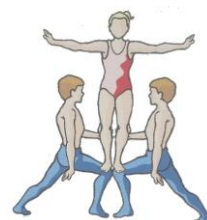


**Elementos técnicos – Trios:**

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.

B,  
C,  
D,  
E,  
F,  
G,  
I,  
J

Cuidador de si e do outro

B,  
E,  
F,  
G

		<p><b>3)</b> Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas:</p>  <p><b>4)</b> 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:</p> 							
<p><b>Módulo 9</b></p> <p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (ORIENTAÇÃO)</b></p>	<p>Realizar percursos de orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>(Nível Introdução)</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples sendo capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ interpretar e orientar o mapa;</li> <li>➤ preencher o cartão de controlo;</li> <li>➤ identificar a simbologia básica;</li> <li>➤ identificar os pontos cardeais;</li> <li>➤ identificar pontos de referência;</li> <li>➤ selecionar a melhor opção para atingir os postos de passagem;</li> <li>➤ usar a bússola.</li> </ul>				2º Período	7 horas	<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>Avaliação Formativa (Aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Realização de percursos</li> </ul>	40%
								<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>Avaliação Final do Módulo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Realização de percursos</li> </ul>	20%
								<p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questões aula (orais)</li> <li>- Teste escrito</li> <li>- (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</li> </ul>	10%
								<p><b>ATITUDES E VALORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelha de registo</li> </ul>	30%
<p><b>Módulo 12</b></p> <p><b>DANÇA III</b></p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>(Nível Elementar)</p> <p><b>“Vai de roda siga a roda”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “passo de malhão”;</li> <li>- na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso;</li> <li>- 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;</li> <li>- realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”.</li> </ul>				2º Período	5 horas	<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>Avaliação Formativa (Aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Coreografia a pares e/ ou em grupo</li> </ul>	40%
								<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p>Avaliação Final do Módulo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta</li> <li>- Grelhas de registo</li> <li>- Coreografia a pares e/ ou em grupo</li> </ul>	20%
								<p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questões aula (orais)</li> <li>- Teste escrito</li> <li>- (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</li> </ul>	10%
								<p><b>ATITUDES E VALORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelha de registo</li> </ul>	30%

<b>Módulo 13</b> <b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Resistência;</li> <li>➤ Força;</li> <li>➤ Velocidade;</li> <li>➤ Flexibilidade;</li> <li>➤ Destreza geral.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula.</li> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física</li> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física</li> </ul>			Ao longo do ano	9 horas	<b>ATIVIDADE FÍSICA</b>	- 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 ( <a href="https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf">https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf</a> )	70%  (média dos três anos)
								<b>ATITUDES E VALORES</b>	- Observação direta; Grelha de registo	30%
<b>Módulo 16</b> <b>ATIVIDADE FÍSICA/ CONTEXTOS SAÚDE III</b>	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>• a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>• a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>• a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul>	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal a todas as áreas)		2º Período	3 horas	<b>CONHECIMENTOS</b>	- Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)	70%
								<b>ATITUDES E VALORES</b>	- Observação direta; Grelha de registo	30%



- 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)