PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA EDUCAÇÃO FÍSICA – TIG - 2º 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
Módulo 9 Dança II	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 Introdutório) Dança tradicional e popular – **Regadinho**: ➢ "passo de passeio"; ➢ "passo saltado cruzado"; ➢ "passo saltitado".	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		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 10 Atividade Física/ Contexto e Saúde II	**Objetivo 4** – Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. **Objetivo 5** -	Controlo do esforço e gestão da fadiga. Dimensão cultural das atividades físicas (suas características, diversidade e objetivos). Valor formativo do Desporto e da Educação Física.	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		8 horas	**CONHECIMENTOS**	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	70%
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%

	Compreender, 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.		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.	Participativo; Colaborador; Cooperante; Responsável; Autónomo.	B, C, D, E, F, G, I, J					
Módulo 11 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.	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	Ao longo do ano	10 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS**	- Grelhas de regist0 - 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 2 anos)
								ATITUDES E VALORES	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%
Módulo 12 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					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) (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 Ginástica III Acrobática	Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica	(Nível de Introdução) Combina numa coreografia (com música no máx. 2 min.), a par:					10 horas	**ATIVIDADES FÍSICAS** Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Realiza esquema (par e/ou trios)	40%

	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.	- 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: **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: **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 14 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 de 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.					
Módulo 15 Dança III	Realizar uma coreografia de dança tradicional de nível elementar, utilizando uma sequência de destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica, os critérios de expressividade, de acordo com o motivo da composição musical.	(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".					

				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%
			9 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%
			10 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 16 Atividade Física/ Contexto 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.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal a todas as áreas)			10 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%
						Total:	**78h**			

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, _____
(Francisco Sousa)