

**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 – <b>Regadinho</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ “passo de passeio”;</li> <li>➤ “passo saltado cruzado”;</li> <li>➤ “passo saltitado”.</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	9 horas	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta; - Grelhas de registo.	40%
							<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Final do Módulo	- Observação direta; - Grelhas de registo.	20%
							<b>CONHECIMENTOS</b>	- Questões aula (orais)	10%
							<b>ATITUDES E VALORES</b>	- Observação direta; - Grelhas de registo.	30%
Módulo 10 Atividade Física/ Contexto e Saúde II	<b>Objetivo 4</b> – Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercício praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. <b>Objetivo 5</b> -	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	<b>CONHECIMENTOS</b>	- Questões aula (orais) - Teste escrito (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)	70%
							<b>ATITUDES E VALORES</b>	- 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Resistência;</li> <li>➤ Força;</li> <li>➤ Velocidade;</li> <li>➤ Flexibilidade;</li> <li>➤ Destreza geral.</li> </ul>	Atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li> </ul>	Cuidador de si e do outro	B, E, F, G	Ao longo do ano	10 horas	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> - Grelhas de regist0 - 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 2 anos)	
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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serviço por baixo</li> <li>- Serviço por cima</li> <li>- Manchete</li> <li>- Passe alto de frente (toque de dedos)</li> <li>- Deslocamentos</li> <li>- Remate (em apoio)</li> </ul> Em situação de exercício: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe alto de costas</li> <li>- Remate em suspensão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>				12 horas	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelhas de registo;</li> <li>- Exercícios critério;</li> <li>- Jogo reduzido;</li> <li>- Jogo condicionado</li> </ul> <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Final do Módulo <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelha de registo;</li> <li>- Exercício critério;</li> <li>- Jogo reduzido.</li> </ul> <b>CONHECIMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questões aula (orais) (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</li> </ul>	40%	
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	<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> Avaliação Formativa (Aulas) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelhas de registo;</li> <li>- Realiza esquema (par e/ou trios)</li> </ul>	40%	
								<b>ATIVITUDES E VALORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelhas de registo.</li> </ul>	30%	
								<b>ATIVITUDES E VALORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta;</li> <li>- Grelha de registo</li> </ul>	30%	



								<b>ATITUDES E VALORES</b>	- 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 e aceitando 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	<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%
						<b>Total:</b>	78h			



**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)