

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021-2022

EDUCAÇÃO FÍSICA – Curso Profissional de Técnico de Auxiliar de Saúde

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ATIVIDADES/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	CARGA HORÁRIA
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS	<p style="text-align: center;">JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I</p> <p style="text-align: center;">Módulo 1</p>	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.	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> - Drible; - Passe; - Receção; - Lançamentos; - Posição de tripla ameaça; -Enquadramento defensivo e ofensivo; - Situações técnico-táticas. 	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Jogo reduzido; -Jogo formal 	JDC I 16 tempos
	<p style="text-align: center;">GINÁSTICA I</p> <p style="text-align: center;">Módulo 4</p>	<p>-Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>-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</p>	Solo Aparelhos	<p>SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota à frente e à retaguarda; -Posição de equilíbrio; -Posição de flexibilidade; -Apoio facial invertido, -Roda -Sequências gímnicas; <p>Mini-tampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salto em extensão; engrupado; -1/2pirueta; -pirueta; -carpa de pernas afastadas; -carpa de pernas juntas. 		<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogéneos/heterogéneos; - Coreografias a pares e trios 	GIN I 12 tempos

		prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.					
	ATLETISMO/ DESPORTO DE RAQUETES/ PATINAGEM I Módulo 7	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: corridas saltos lançamentos	- Técnica de corrida, - Partida de bloco; - Corrida de Velocidade; - Corrida de Estafetas; - Salto em Altura; - Salto em comprimento; - Lançamento de peso - Triplo salto		-Observação direta; -Grelhas de registo; - Atividades lúdicas; -Grupos homogéneos;	A/R/P I 12 tempos
	DANÇA I Módulo 10	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Danças sociais	-Concretização do nível Elementar em Danças sociais: Merengue, Rumba quadrada, Valsa lenta e Foxtrot social - Identifica e realiza os diferentes passos com ritmo, coordenação e postura corporal.		-Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogéneos/ heterogéneos -Coreografias	DANÇA I 8 tempos
APTIDÃO FÍSICA	Parte do Módulo 13	Desenvolver 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	- Vai-vem; - Teste de força inferior, média e superior (impulsão horizontal, abdominais e flexões de braços); - Teste “senta e alcança”; - Flexibilidade de ombros;	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola	12 tempos (ao longo do ano)

CONHECIMENTOS	<p>ATIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE I</p> <p>Módulo 14</p>	<p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -dopagem e riscos de vida e/ou saúde; -doenças e lesões; -condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>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.</p> <p>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</p>	A B C D E F G H I J	<p>-Realização de trabalhos de pesquisa bibliográfica (individual/ grupo);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apresentações; - Debates; - Conferências; - Fichas de trabalho 	4 tempos
Total de tempos/horas (1º ano = 48 horas):					64 tempos 48 horas
ATITUDES E VALORES (Domínio sócio-afetivo)		<ul style="list-style-type: none"> •Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio...); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários, etc.); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante, etc.); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade, etc.); •Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia, etc.) 	D E F G	<ul style="list-style-type: none"> -Observação direta; - Grelhas de registo. 	

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

Notas:

- A ordem de abordagem dos Módulos estará sempre sujeita aos recursos materiais e de espaços disponíveis para a execução dos mesmos.
- Algumas matérias poderão sofrer alterações/ ajustamentos nos seus conteúdos devido às normas e orientações impostas pela DGS e DGE devido à COVID19

Vila Flor, 30 de Setembro de 2021

A docente: Joana Pereira