

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021-2022

EDUCAÇÃO FÍSICA – Curso Profissional de Técnico de Auxiliar de Saúde

ORGANIZADOR		APRENDIZAGES ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	ATIVIDADES/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	CARGA HORÁRIA
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS	GINÁSTICA III Módulo 12	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Acrobática	Combina numa coreografia (com música no máx.2'): afundos, piruetas, rolamentos, passo-trocac passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio etc, com Elementos técnicos acrobáticos a pares.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Coreografias a pares e trios	GIN III 12 tempos
	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Módulo 13	Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Natação	-Coordenação da respiração; -Flutuação em diferentes posições, -Imersão em diversas profundidades com deslocamento; -Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços; -Salta para a piscina; -Mergulha para apanhar objetos no fundo da piscina.		-Observação direta; -Grelhas de registo; - Atividades lúdicas; -Grupos homogéneos;	AT. EXPL. NATUREZA 8 tempos

	DANÇA III Módulo 14	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 tradicionais	-Concretização do nível Elementar em Dança Tradicional Portuguesa (“Vai de Roda Siga a Roda” – simplificada; o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características. - Identifica e realiza os diferentes passos com ritmo, coordenação e postura corporal.		-Observação direta; -Grelhas de registo; -Grupos homogêneos/ heterogêneos.	DANÇA III 8 tempos
APTIDÃO FÍSICA	Módulo 16	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	14 tempos (ao longo do ano)
CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS/CON TEXTOS E SAÚDE III Módulo 15	12º ano: Objetivos 6 e 7 do Programa: (6) Identifica 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 bemestar. (7) Analisa 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) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva.			A B C D G I	-Realização de trabalhos de pesquisa bibliográfica (individual/ grupo); - Apresentações; - Debates; - Conferências; - Fichas de trabalho	4 tempos
Total de tempos/horas (3º ano = 34 horas):							46 tempos 34horas

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	-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