

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA / TURMA DE TIG 1
1º ANO DO CURSO DE TÉCNICO DE INFORMÁTICA E GESTÃO / TOTAL DE 70 HORAS

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Jogos Desportivos Coletivos I (Módulo 1)</p> <p>Basquetebol</p>	Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas, aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).	Drible de progressão. Drible de proteção. Passe direto. Passe picado. Lançamento na passada. Jogo reduzido (aplicação dos princípios do jogo, de marcação / desmarcação, progressão em campo, ocupação racional dos espaços e apoio ao portador de bola).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos, jogo adaptado e jogo reduzido). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	12 Horas	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Ginástica I (Módulo 2)</p> <p>Ginástica (Solo)</p>	Compor e realizar uma sequência gímnica de solo de nível introdutório, utilizando destrezas elementares e aplicando os critérios de correção técnica e os critérios de expressividade.	Meia volta (meia pirueta). Volta (pirueta). Passo, junta e passo. Destrezas de flexibilidade de ligação (espargata, ponte, livro, bandeira, selecionadas pelo aluno). Rolamento à frente e à retaguarda engrupados de pernas juntas. Apoio facial invertido. Roda.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, recurso a ajudas, exercícios critério e integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).	Revela criatividade. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros. Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.	6 Horas	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Atletismo / Desportos de Raquetes / Patinagem I (Módulo 3)</p> <p>Atletismo</p>	Realizar e analisar saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	Salto em Altura e Estafetas	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos).</p> <p>Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, e técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	8 Horas	<p>Avaliação contínua.</p> <p>Avaliação final.</p> <p>Grelhas de registo (observação direta).</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Dança I (Módulo 4)</p> <p>Dança (Dança Social)</p>	Realizar uma coreografia de dança (social) de nível introdutório, utilizando uma sequência de destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica, os critérios de expressividade, de acordo com o motivo da composição musical.	<p>Chá-Chá-Chá.</p> <p>Passo base. Chassés.</p> <p>Deslocamentos longitudinais e transversais. Voltas.</p> <p>Ritmo.</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos</p> <p>Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>H (Sensibilidade estética e artística).</p> <p>J (Consciência e domínio do corpo).</p>	<p>Revela criatividade.</p> <p>Reconhece as especificidades e intencionalidades da dança enquanto manifestação cultural.</p> <p>Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros.</p> <p>Revela destreza motora e técnica. Aplica os conhecimentos.</p>	6 Horas	<p>Avaliação contínua.</p> <p>Avaliação final.</p> <p>Grelhas de registo (observação direta).</p>

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>Módulo de Atividades Físicas / Contextos e Saúde I (Módulo 5)</p> <p>Objetivos 1, 2 e 3</p>	<p>Objetivo 1 - Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afectividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Objetivo 2 - Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de actividade física em segurança.</p> <p>Objetivo 3 - Identificar fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão</p>	<p>Aptidão física. Saúde. Benefícios da prática desportiva. Definição e enquadramento das diferentes capacidades físicas. Meios de elevação das diferentes capacidades físicas. Factores associados à saúde (higiene, composição corporal, repouso e alimentação).</p> <p>Factores de risco (doping, lesões e segurança associada à prática de exercício físico no que se refere à manipulação de equipamentos desportivos e à orientação do treino).</p> <p>Desporto e sociedade (sedentarismo, industrialização, poluição, urbanismo e evolução tecnológica, enquanto factores associados às possibilidades de prática de actividades físicas).</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos. Recurso a instrumentos pedagógicos (instruções claras, demonstrações). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>A (linguagem e textos).</p> <p>B (Informação e comunicação).</p> <p>C (Raciocínio e resolução de problemas).</p> <p>D (Pensamento crítico e criativo).</p> <p>E (Relacionamento interpessoal).</p> <p>F (Desenvolvimento pessoal e autonomia).</p> <p>G (Bem-estar, saúde e ambiente).</p> <p>H (Sensibilidade estética e artística).</p> <p>I (Saber científico, técnico e tecnológico).</p>	<p>Utiliza de modo proficiente diferentes linguagens, em ambiente analógico e digital. Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas diferentes modalidades de comunicação.</p> <p>Utiliza e domina instrumentos diversificados de pesquisa, mobilizando informação de forma autónoma e verificando as diferentes fontes documentais e sua credibilidade. Transforma informação em conhecimento. Colabora em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura.</p> <p>Interpreta informação, planeia e conduz pesquisas. Gere projetos e toma decisões para resolver problemas.</p> <p>Argumenta com recurso a um pensamento crítico e criterioso. Desenvolve ideias e soluções de modo imaginativo, em resultado de uma reflexão pessoal ou da interação com outros.</p> <p>Adequa comportamentos em contexto de partilha e de cooperação. Interage com tolerância, empatia e responsabilidade, aceitando pontos de vista diferentes.</p> <p>Identifica áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências. Consolida e aprofunda as competências que já possui. Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos com sentido de responsabilidade e de autonomia.</p>	<p>6 Horas</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final.</p> <p>O professor opta pelo instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado à turma (questionário oral / relatório de aulas / trabalhos de pesquisa, individuais ou em grupo, com ou sem apresentação / fichas de trabalho / testes escritos / realização de debates / elaboração de um portefólio / elaboração de cartazes).</p>

	Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.				Compreende os equilíbrios e as fragilidades do mundo atual na adoção de comportamentos adequados. Valoriza o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial. Reconhece as especificidades e as intencionalidades das diferentes manifestações culturais. Utiliza uma metodologia de trabalho adequada.		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Área das Atividades Físicas	Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas, aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).	Passar. Recepção. Condução de bola. Remate. Jogo (aplicação dos princípios do jogo, de apoio ao portador de bola, marcação defensiva e desmarcação ofensiva e ocupação racional dos espaços).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos, jogo adaptado e jogo reduzido). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	12 Horas	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).
Área das Atividades Físicas	Realizar destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica (nível introdutório).	Salto em extensão, salto engrupado de pernas juntas, salto encarpado de pernas afastadas e salto com meia-pirueta (no mini-trampolim).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, recurso a ajudas, exercícios critério e integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).	Revela criatividade. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros. Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.	6 Horas	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Atletismo / Desportos de Raquetes / Patinagem II (Módulo 8)</p> <p>Badminton</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas elementares, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais (singulares), aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).</p>	<p>Serviço médio (curto e comprido). <i>Clear e Lob</i>. Jogo singulares.</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério e integração de conteúdos).</p> <p>Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>J (Consciência e domínio do corpo).</p>	<p>Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>8 Horas</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Dança II (Módulo 9)</p> <p>Dança (Dança Tradicional Portuguesa)</p>	<p>Realizar uma coreografia de dança tradicional portuguesa de nível introdutório, utilizando uma sequência de destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica, os critérios de expressividade, de acordo com o motivo da composição musical.</p>	<p>Malhão (Voltas. Ritmo. Etc.).</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos</p> <p>Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>H (Sensibilidade estética e artística).</p> <p>J (Consciência e domínio do corpo).</p>	<p>Revela criatividade. Reconhece as especificidades e intencionalidades da dança enquanto manifestação cultural. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros.</p> <p>Revela destreza motora e técnica. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>6 Horas</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>