

**Planificação Anual**  
**Curso Profissional de Intérprete Ator/Atriz**  
**Educação Física**

*Ano letivo: 2023/2024*

Calendarização (período)	<b>Módulo</b> (Nº 3 – JDC III - Futebol)	N.º de aulas (50')
<b>1º e 2º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regras e objetivo do jogo;</li> <li>• Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente, remate, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, aclara e cabeceia, jogo reduzido e jogo condicionado.</li> </ul>	12
	<b>Avaliação Prática</b> (exercícios critério, jogo reduzido e condicionado)	

Calendarização (período)	<b>Módulo</b> (Nº6 – GIN III – Acrobática)	N.º de aulas (50')
<b>1º e 2º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza as pegadas adequadas às figuras a realizar;</li> <li>• Utiliza elementos de ligação entre as figuras realizadas:</li> <li>• Realiza figuras a pares;</li> <li>• Realiza figuras a trios;</li> <li>• Realiza figuras em quadras.</li> </ul>	12
	<b>Avaliação Prática</b> (exercícios critério e elaboração de uma sequência)	

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Nº9 – At. Exploração da Natureza - Orientação)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>2º e 3º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sabe ler e interpretar um mapa simples;</li> <li>Conhece os símbolos do mapa;</li> <li>Identifica os pontos marcados;</li> <li>Realiza percurso de baixa dificuldade.</li> </ul>	12
	<b>Avaliação</b> (exercícios critério, jogo reduzido e condicionado)	

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Nº12 – Dança III – Danças Sociais)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>3º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rumba Quadrada: realiza os passos básicos em conjunto com o seu par.</li> </ul>	8
	<b>Avaliação Prática</b> (executa os passos solicitados em sincronia com a música)	

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Nº13 – Aptidão Física)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1º e 2º Período (ao longo dos três anos do curso)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Testes de Fitescola senta e alcança, abdominais, extensão braços, vai-vém, flexibilidade ombros, peso, altura, IMC</li> </ul>	6
	<b>Avaliação</b> – Aplicação da bateria de testes do Fitescola	

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo (Nº16 – Atividade Física/Contextos e Saúde III)</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>3º Período</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul>	4
	<b>Avaliação</b> – trabalhos em grupo	

### **Atividades e estratégias a aplicar**

Especificamente:

Módulo 3 – Situações de exercícios critério e situação de jogo reduzido 4x4.

Módulo 6 – Situação de exercício critério em circuitos ou percursos. Situação de sequência de habilidades.

Módulo 9 – Situação de exercício critério.

Módulo 12 – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo.

Módulo 13 – Aplicação dos testes em vagas.

Módulo 16 – Exposição oral, apresentação PowerPoint, análise de textos e documentos.

Na generalidade:

- Exemplos práticos
- Desenvolvimento de projetos teórico-práticos
- Realização de trabalhos em grupo/individuais

### **Materiais Curriculares e Recursos Didáticos**

Especificamente:

Módulo 3 – Coletes, pinos, campo, balizas e bolas de Futebol.

Módulo 6 – Tapetes, colchões.

Módulo 9 – Mapas, bússolas, cartões de controlo.

Módulo 12 – Coluna de som.

Módulo 13 – Coluna de som, cd, pinos, régua graduada, balança e colchão.

Módulo 16 – Computador, projetor, textos e documentos de apoio.

Generalidades:

- ✓ Internet (pesquisa de informação)
- ✓ PowerPoint
- ✓ Projetor de vídeo
- ✓ *Software*
- ✓ *Hardware*

### Modalidades de Avaliação

De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:

- Avaliação inicial, avaliação contínua formativa e avaliação sumativa através da observação na aula e registo de competências em grelha própria (mód. 3, 6, 9, 12);
- Registo dos resultados dos testes do Fitescola e enquadramento nos parâmetros de ZSAF (módulo 13).
- Avaliação sumativa através de teste de conhecimentos teóricos (módulo 16);

**NOTA** – *Sempre que se justifique*, por motivos de funcionamento e desenvolvimento dos módulos **a calendarização** desta planificação poderá ser alterada.