

Planificação Anual
Curso Técnico de Desporto
Educação Física

Ano letivo: 2023/2024

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

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

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

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

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

Calendarização (período)	Módulo (Nº16 – Atividade Física/Contextos e Saúde III)	N.º de aulas (50')
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	4
	Avaliação – 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.