

Planificação Anual

Curso PTGEI - 1º ano

Educação Física

Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo (1 – JDCl - Basquetebol)	N.º de aulas (50')
1º, 2º e 3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol - Objetivo do jogo. - Regras do jogo. - Passe de peito, picado e de ombro. - Receção. - Lançamento na passada e em apoio. - Drible de progressão e de proteção. - Jogo 3x3 e 5x5. 	15
	Avaliação – Prática (exercícios critério; jogo reduzido e condicionado; jogo formal)	

Calendarização (período)	Módulo (7 – Atletismo/Desporto de Raquetes/Patinagem I)	N.º de aulas (50')
1º, 2º e 3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Badminton - Objetivo do jogo. - Regras do jogo. - A pega da raquete. - Posição base. - Lob; clear; serviço curto e comprido. - Jogo 1x1 e 2x2. 	13
	Avaliação – Prática (exercícios critério; jogo condicionado; jogo formal)	

Calendarização (período)	Módulo (10 – Danças I - Tradicional)	N.º de aulas (50')
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> - Regadinho - Origem da dança tradicional Portuguesa. - Gingar; - Passo de passeio; - Passo saltado; - Passo cruzado. - Sincroniza os passos com a música. 	5
	Avaliação – Prática (realização dos passos da dança em sincronia com a música)	

Calendarização (período)	Módulo (4 – Ginástica I: solo e aparelhos)	N.º de aulas (50')
1º, 2º e 3º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica de Solo <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente, - Rolamento atrás, - Apoio facial invertido, passagem por pino, - Elemento de flexibilidade (ponte), - Elemento de equilíbrio (avião), - Roda. • Plinto e Boque <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no boque. - Salto de entre mãos no plinto. - Cambalhota no plinto. 	15
	Avaliação - Prática (exercícios critério e elaboração de uma sequência)	

Calendarização (período)	Módulo 13 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos 1, 2 e 3 (parte II do programa – aprendizagens essenciais) 	5
	Avaliação – Testes sumativos	

Calendarização (período)	Módulo 16 – Aptidão física	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período (ao longo dos 3 anos de curso)	<ul style="list-style-type: none"> • Testes de Fit-escola <ul style="list-style-type: none"> - Senta e alcança. - Abdominais. - Flexão de braços. - Vai-vém e/ou milha. - Impulsão horizontal. - Peso, altura, IMC. 	7
	Avaliação – Aplicação da bateria de testes do Fitescola	

Atividades e estratégias a aplicar
<p>Especificamente:</p> <p>Módulo 1 – Situações de exercícios critério, circuitos e situação de jogo reduzido e jogo condicionado. Situação de jogo 3x3 e 5x5 (jogo formal).</p>

Módulo 4 – Realização de exercícios critério dos diferentes elementos gímnicos; progressões pedagógicas; realização de sequência gímnica.

Módulo 7 – Situação de exercício critério e situação de jogo 1x1 e 2x2.

Módulo 10 – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo. Realização da dança em grande grupo.

Módulo 13 – Fichas formativa, quizzes e testes sumativos.

Módulo 16 – Aplicação dos testes de Fitescola em vagas.

Na generalidade:

- Exemplos práticos associados a cada matéria abordada.

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

Especificamente:

Módulo 1 – Fitas, pinos, sinalizadores, bolas de Basquetebol.

Módulo 4 – Tapetes, colchões, trampolim reuther, banco sueco, plinto e boque.

Módulo 7 – Pinos, raquetes de badminton, volantes, redes e postes de badminton.

Módulo 10 – Aparelhagem de som.

Módulo 13 – Computador, projetor, textos e documentos de apoio.

Módulo 16 – Aparelhagem de som, pinos, tapetes; régua graduada, fita métrica, balança.

Generalidades:

- Internet (pesquisa de informação).

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. 1, 4, 7, 10);
- Avaliação sumativa através de teste de conhecimentos teóricos (módulo 13);
- Registo dos resultados dos testes do Fit-escola e enquadramento nos parâmetros de ZSAF (módulo 16).

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