

Planificação Anual
Curso Profissional Técnico de Desporto
Ano: 2(11^o) Turma: PAGD / PI

Educação Física
Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo 2 (JDCII - Andebol)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Andebol - Regras, - Objetivo do jogo, - Passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, desmarcação, atitude defensiva acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção; - Jogo reduzido (5 - 4+1 x 4+1) e 7x7. 	12
	Avaliação – Prática – Observação de aulas	

Calendarização (período)	Módulo 8 – Atletismo/Desporto de Raquetes/Patinagem I	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Atletismo - Corrida de resistência, velocidade, de estafetas e de obstáculos; - Salto em comprimento e salto em altura; - Lançamento da bola e do peso. 	12
	Avaliação – Prática – Observação de aulas	

Calendarização (período)	Módulo 11 – Danças II – Dança Tradicional Portuguesa	N.º de aulas (50')
2º e 3º Período	<p>- Regadinho</p> <p>- “Maria” realiza:</p> <p>a) gingar a bacia no passo de passeio.</p> <p>b) Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.</p> <p>c) Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p> <p>Erva-cidreira</p> <p>Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.</p> <p>c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando á posição inicial</p>	7
	Avaliação – Prática – Observação de aulas	

Calendarização (período)	Módulo 5 – Ginástica II: G. Solo e Minitrampolim	N.º de aulas (50')
1º e 2º 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 (esparregata, ponte ou mata-borrão), - Elemento de equilíbrio (avião ou vela), - Roda. • Minitrampolim <ul style="list-style-type: none"> - Salto de extensão (vela), - Salto engrupado, - Salto de meia pirueta. 	12
Avaliação – Prática – Observação de aulas		

Calendarização (período)	Módulo 15 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde II	N.º de aulas (50')
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos 4 e 5 <p>1. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>2. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <p>a) Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</p> <p>b) Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p>	4
Avaliação – Entrega de um trabalho de grupo		

Calendarização (período)	Módulo 13 – 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 - Senta e alcança, - Adominais, - Extensão braços, - Vai-vém, - Flexibilidade ombros, - Impulsão horizontal, (IMC) 	7
	Avaliação – Aplicação da bateria de testes do Fitescola e registo em tabela própria	

Atividades e estratégias a aplicar
<p>Especificamente:</p> <p style="text-align: center;">Módulo 2</p> <p>Módulo 2 - JDCII - Andebol – Situações de exercícios critério, percursos, circuitos e situação de jogo reduzido.</p> <p>Módulo 8 – Atletismo - Situação de exercício critério e de modo formal.</p> <p>Módulo 11 – Danças II – Dança Tradicional Portuguesa – Dança II – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo. Realização de coreografia individual.</p> <p>Módulo 5 – Ginástica II: G. Solo e Minitrampolim - Exercício critério, Circuitos.</p> <p>Módulo 15 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde II – Exposição oral, apresentação PowerPoint, análise de textos e documentos.</p> <p>Módulo 13 – Aptidão Física - Aplicação dos testes FitEscola</p> <p>Na generalidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exemplos práticos • Desenvolvimento de projetos teórico-práticos • Realização de trabalhos em grupo/individuais

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

Especificamente:

Módulo 2 - JDCII - Andebol – Coletes, pinos, bolas de Andebol.

Módulo 8 – Atletismo - Pinos, testemunho, peso, barreiras, fita métrica.

Módulo 11 – Danças II – Dança Tradicional Portuguesa– Aparelhagem de som, computador e projetor.

Módulo 5 – Ginástica II: G. Solo e Minitrampolim – Tapetes, colchões de queda, banco sueco, rolos esponja e minitrampolim.

Módulo 15 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde II – Computador, projetor, textos e documentos de apoio.

Módulo 13 – Aptidão Física – Aparelhagem de som, som Fitescola, pinos, régua graduada, fita métrica, balança, colchões.

Generalidades:

- Internet (pesquisa de informação)
- Quadro/QIM

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 (módulo 2,8,11,5);
- Avaliação formativa e sumativa através de teste de conhecimentos teóricos ou trabalho (módulo 15);
- Registo dos resultados dos testes do Fit-escola e enquadramento nos parâmetros de ZSAF (módulo 13).

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