

Planificação Anual

Curso Profissional Técnico Desporto

Ano: 2(11º) Turma: PTD1

Educação Física

Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo 2 (JDCII - Voleibol)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> Voleibol Regras, objetivo do jogo, serviço, receção, passe e finalização, jogo 2x2.	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')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> - Regadinho - “Maria” realiza: a) gingar a bacia no passo de passeio. 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. c) Realiza o passo 	7

	<p>saltitado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erva-cidreira - 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. c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial 	
	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 - 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 - 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 e 2º 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,</p>	4

	<p>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; b) Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p>	
	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 - Abdominais - 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

Especificamente:

- **Módulo 2 - JDCII - Voleibol** – Situações de exercícios critério, percursos, circuitos e situação de jogo reduzido.
- **Módulo 8 – Atletismo** - Situação de exercício critério e de modo formal.
- **Módulo 11 – Danças II – Dança Tradicional Portuguesa** – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo. Realização de coreografia individual.
- **Módulo 5 – Ginástica II: G. Solo e Minitrampolim** - Exercício critério, Circuitos.
- **Módulo 15 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde II** – Exposição oral, apresentação PowerPoint, análise de textos e documentos.
- **Módulo 13 – Aptidão Física** - Aplicação dos testes FitEscola

Na generalidade:

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

Materiais Curriculares e Recursos Didáticos

Especificamente:

- Módulo 2 - JDCII - Andebol – Bolas de Voleibol, postes, rede, campo.
- 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.