

**Planificação Anual**  
**Curso Técnico de Desporto**  
**Educação Física**

*Ano letivo: 2023/2024*

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 1 - JDC: Basquetebol</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1ºPeríodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Voleibol</b></li> </ul> regras, passe/receção, drible Lançamentos Jogo 3*3.	12

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 10 – Danças: Sociais</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1/2ºPeríodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coreografia de 3 minutos.</li> </ul>	8

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 4 – Ginástica solo e plinto</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>3ºPeríodo</b>	Enrolamentos Roda Apoio facial invertido Figura de equilíbrio Reuter e Plinto	12

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 7 – Badminton</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>3ºPeríodo</b>	Direita e esquerda Lob Clear	12

	<b>Serviço jogo</b>	

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 13 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde I</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1ºPeríodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos 1, 2 e 3</b> (parte III do programa)</li> </ul>	6

<b>Calendarização (período)</b>	<b>Módulo 16 – Aptidão física</b>	<b>N.º de aulas (50')</b>
<b>1º/3ºPeríodo (ao longo dos 3 anos de curso)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Testes de Fit-escola</b>  senta e alcança, abdominais, extensão braços, vai-vém, flexibilidade ombros, peso, altura, IMC</li> </ul>	6

<b>Atividades e estratégias a aplicar</b>
<p>Especificamente:</p> <p>Módulo 1 – Situações de exercícios critério e situação de jogo reduzido e de jogo formal</p> <p>Módulo 4 – Situação de exercício critério em circuitos ou percursos. Situação de exercício critério em grupos de trabalho</p> <p>Módulo 7 – Percursos individual e pares</p> <p>Módulo 10 – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo.</p> <p>Módulo 13 – Exposição oral, apresentação PowerPoint, análise de textos e documentos.</p> <p>Módulo 16 – Aplicação dos testes em vagas.</p>

Na generalidade:

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

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

Especificamente:

Módulo 1 – pinos, bolas de basquetebol, tabelas

Módulo 4 – Tapetes, colchões, Reuter e plinto

Módulo 7 – Raquetes e volantes, postes e rede.

Módulo 10 – Aparelhagem de som, cd.

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

Módulo 16 – Aparelhagem de som, cd, pinos, régua graduada, balança.

Generalidades:

- Internet (pesquisa de informação)
- PowerPoint

### **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
- Avaliação sumativa através de teste de conhecimentos teóricos
- 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.