

Planificação Anual
Curso Técnico de Desporto
Educação Física
Ano letivo: 2023/2024

Calendarização (período)	Módulo (Nº 2 – JDC II - 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 (Nº5 – GIN II – Solo, Boque e Plinto)	N.º de aulas (50')
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> Cambalhota à frente com as pernas estendidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda com as pernas estendidas e unidas; Pino de braços e cambalhota à frente; Roda, avião, posições de flexibilidade e elementos de ligação Rodada e cambalhota à retaguarda com passagem por pino Salto de eixo e entre mãos no boque Cambalhota à frente no plinto longitudinal 	12
	Avaliação Prática (exercícios critério e elaboração de uma sequência)	

Calendarização (período)	Módulo (Nº8 – Atl/Raq/Pat II - Badminton)	N.º de aulas (50')
1º e 2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Regras e objetivo do jogo • Posição base e deslocamentos • Diferentes tipos de pega • Clear, lob, serviço curto e serviço comprido 	12
	Avaliação (exercícios critério, jogo reduzido e condicionado)	

Calendarização (período)	Módulo (Nº11 – Dança II – Danças Tradicionais)	N.º de aulas (50')
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • Regadinho • Erva Cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha) • Sariquité 	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 (Nº15 – Atividade Física/Contextos e Saúde II)	N.º de aulas (50')
2º Período	• Objetivos 4 e 5 (parte II do programa)	4
	Avaliação – trabalhos e teste sumativo	

Atividades e estratégias a aplicar

Especificamente:

Módulo 2 – Situações de exercícios critério e situação de jogo reduzido 4x4.

Módulo 5 – Situação de exercício critério em circuitos ou percursos. Situação de sequência de habilidades.

Módulo 8 – Situação de exercício critério e de jogo condicionado.

Módulo 11 – Situação de aplicação da dança em partes para chegar ao todo.

Módulo 13 – Aplicação dos testes em vagas.

Módulo 15 – 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 2 – Coletes, pinos, campo, balizas e bolas de Futebol.

Módulo 5 – Tapetes, colchões, trampolim reuther, banco sueco, boque e plinto.

Módulo 8 – Raquetes, volantes, postes e redes.

Módulo 11 – Aparelhagem de som, cd.

Módulo 13 – Aparelhagem de som, cd, pinos, régua graduada, balança.

Módulo 14 – 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. 2, 5, 8, 11);
- Registo dos resultados dos testes do Fitescola e enquadramento nos parâmetros de ZSAF (módulo 13).
- Avaliação sumativa através de teste de conhecimentos teóricos (módulo 15);

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