

Nível de Ensino: Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano:1º

Curso: Profissional

Planificação Anual

Semestre	Módulo	Conteúdos Programáticos/Domínios	Tempos letivos
Ao longo do ano letivo	Módulo 1 - Desportos Coletivos I	Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes: Basquetebol - Regras. - Princípios de Jogo. - Fundamentos técnico-táticos: Receção-enquadramento; lançamento parado e na passada; drible de progressão e de proteção; passe e corte; posição defensiva básica; deslocamentos; desmarcação mostrando a mão alvo; ressalto ofensivo e defensivo; exploração dos espaços aclarados. Futebol - Regras - Princípios de Jogo - Fundamentos técnico-táticos: Receção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; apoio ao companheiro com bola. - Métodos Defensivo: defesa HxH e introdução à zona. Ofensivo: contra-ataque e ataque organizado. Voleibol - Regras - Fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio e em salto. - Métodos Defensivo: defesa em W. Ofensivo: ataque organizado. Andebol - Regras. - Princípios de Jogo. - Fundamentos técnico-táticos: Receção-enquadramento; desmarcação, ocupação racional do espaço, transições defesa/ataque, defesa a uma e duas linhas, contra-ataque. - Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.	72 tempos letivos (Totais)
			18 tempos letivos

	<p>Módulo 4 - Ginástica I</p>	<p>Solo Rolamento à frente (engrupado e com os membros inferiores afastados e estendidos), rolamento à retaguarda (engrupado e com os membros inferiores estendidos e afastados), posições de flexibilidade (ponte e /ou espargata), posição de equilíbrio estático (avião), apoio facial invertido (de cabeça, de antebraços e de braços), roda.</p> <p>Aparelhos - Minitrampolim Salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta, pirueta e salto de carpa (membros inferiores estendidos, juntos e afastados).</p>	<p>17 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 7 - Atletismo/Raquetes I</p>	<p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes: Atletismo: - Resistência e Velocidade. - Lançamento do peso/ salto em comprimento/ salto em altura Badminton: - Regras - Fundamentos técnicos: Executa: serviço curto e longo, clear, lob, finalização. - Jogo de Singulares</p>	<p>11 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 10 - Dança I</p>	<p>- Danças sociais/ tradicionais portuguesas/ dança aeróbica.</p>	<p>9 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 13 - Atividade Física/ Contextos e Saúde I</p>	<p>1. Aptidão Física e Saúde, fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>3. Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>9 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 16 - Aptidão Física</p>	<p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.</p>	<p>8 tempos letivos</p>

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Módulos	Descritores	Instrumentos de Avaliação
Módulo 1 - Desportos Coletivos I	<p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo nos desportos coletivos.</p> <p>b. Área de Competências - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>c. Área de Competências - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>
Módulo 4 - Ginástica I	<p>a. Compõe, realiza e analisa a Ginástica de Solo em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>b. Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos nos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica.</p> <p>c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de</p>
	a. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, corridas, lançamentos	

<p>Módulo 7 -Atletismo/Raquetes I</p>	<p>cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>b. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>atividades, etc.);</p> <p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p>
<p>Módulo 10 - Dança I</p>	<p>a. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>
<p>Módulo 13 - Atividade Física/ Contextos e Saúde I</p>	<p>a. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>b. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>c. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p>	
<p>Módulo 16 - Aptidão Física</p>	<p>a. Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p>	

	b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.	
--	---	--

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

Módulos	Descritores	Instrumentos de Avaliação
Módulo 1 - Desportos Coletivos I	<p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>c. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
Módulo 4 - Ginástica I	<p>a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>c. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p>
Módulo 7 -Atletismo/Raquetes I	<p>a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p>	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

	<p>c. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	
<p>Módulo 10 - Dança I</p>	<p>a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>c. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	
<p>Módulo 13 - Atividade Física/ Contextos e Saúde I</p>	<p>a. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>b. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>c. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.</p>	
<p>Módulo 16 - Aptidão Física</p>	<p>a. Conhece as capacidades motoras, os teste de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.</p> <p>b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>c. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	

Notas:

- a avaliação de cada módulo resulta da média aritmética do resultado de cada um dos descritores;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos descritores que estão a ser avaliados;