

Nível de Ensino: Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano:2º

Curso: Profissional

Planificação Anual

Semestre	Módulo	Conteúdos Programáticos/Domínios	Tempos letivos
Ao longo do ano letivo	Módulo 2 - Desportos Coletivos II	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. <i>Futebol</i> - 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. <i>Voleibol</i> - 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.	54 tempos letivos (Totais)
			13 tempos letivos

Cofinanciado por:



	<p>Módulo 5 - Ginástica II</p>	<p>- Métodos Defensivo: defesa HxH (marcação do jogador com e sem bola), defesa à zona.</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 e de antebraços), roda, rodada.</p> <p>Aparelhos - Bock / plinto Salto ao eixo e salto entre mãos.</p>	<p>15 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 8 -Atletismo/Raquetes II/Patinagem</p>	<p>Os formandos em consenso com o formador optam por uma das modalidades seguintes:</p> <p>Atletismo: - Resistência e Velocidade. - Lançamento do peso/ salto em comprimento/ salto em altura</p> <p>Badminton: - Regras - Fundamentos técnicos: Executa: serviço curto e longo, clear, lob, finalização. - Jogo de Singulares</p>	<p>7 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 11 - Dança II</p>	<p>- Danças sociais/ tradicionais portuguesas/ dança aeróbica.</p>	<p>5 tempos letivos</p>
	<p>Módulo 14/15 - Atividade Física/ Contextos e Saúde II</p>	<p>4. Processos de controlo do esforço e identificação de 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>5. Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: - Identificação das características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecimento da diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos</p>	<p>7 tempos letivos</p>

Cofinanciado por:



	<p>Módulo 13/16 - Aptidão Física</p>	<p>com que se realizam; - Distinção de Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p> <p>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.</p>	<p>7 tempos letivos</p>
--	--	---	-------------------------

Cofinanciado por:



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	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
Módulo 2 - Desportos Coletivos II	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.	80%	.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>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. Áreas de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p>	20%	.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;

Cofinanciado por:



Módulo 5 - Ginástica II	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. b. Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos nos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica.	80%	. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.); .Grelha de registo da avaliação diagnóstica; .Ficha de registo de assiduidade, pontualidade; .Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/defesa do trabalho; .Fichas de auto e heteroavaliação.
	b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.	20%	
Módulo 8 -Atletismo/Raquetes II /Patinagem	a. Realiza e analisa o Atletismo, saltos, corridas, lançamentos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. 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.	80%	.Fichas de auto e heteroavaliação.
	c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.	20%	
Módulo 11 - Dança II	a. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	80%	

Cofinanciado por:



	b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.	20%	
Módulo 14/15 - Atividade Física/ Contextos e Saúde II	a. 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.	80%	
	b. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.		
	c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.	20%	
Módulo 13/16 - Aptidão Física	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.	80%	
	b. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.	20%	

Cofinanciado por:



Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

Módulos	Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
Módulo 2 - Desportos Coletivos II	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.	80%	. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.); .Grelha de registo da avaliação diagnóstica; .Ficha de registo de assiduidade, pontualidade; .Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;
	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.	20%	
Módulo 5 - Ginástica II	a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.	80%	
	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.	20%	
Módulo 8 -Atletismo/Raquetes II/ Patinagem	a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.	80%	
	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.	20%	

Cofinanciado por:



Módulo 11 - Dança II	a. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.	80%	.Fichas de auto e heteroavaliação.
	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.	20%	
Módulo 14/15 - Atividade Física/ Contextos e Saúde II	a. 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. b. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	80%	
	c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.	20%	
Módulo 13/16 - Aptidão Física	a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.	80%	

Cofinanciado por:



	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.	20%	
--	--	-----	--

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.

Cofinanciado por:

