

# PLANIFICAÇÃO ANUAL

DEPARTAMENTO: **EXPRESSÕES** † ÁREA DISCIPLINAR: **620 - EDUCAÇÃO FÍSICA** † DISCIPLINA: **Educação Física**

CURSO PROFISSIONAL: **Técnico de Apoio à Infância/Técnico de Segurança e Higiene do Trabalho** ANO: 3.º - ANO LETIVO: **2018/19** MANUAL: Fair Play  
– Educação Física 10.º/11.º/12.º (Texto Editores) (**Nota: Deve aguardar o início do ano letivo para adquirir este manual se o professor o indicar**)

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
<b>Dança III – Aeróbica</b>  <b>Módulo 12</b>	<b>AERÓBICA</b> O aluno desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação, combinando os passos básicos aprendidos: a) Balanços; agachamento; mambo; Chassé; chuto (kick), à frente/lado/trás; scoop; pónei, tesouras; twist; slide, passo cruzado, passo em v, polichinelo, deslocamento lateral; marcha; elevação do Joelho; etc. O aluno prepara e apresenta com expressividade, na turma, uma coreografia de acordo com a música escolhida e respeitando o princípio da perna pronta, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.	Trabalho individual Trabalho em grupos	Avaliação formativa. Testes práticos.	11 (8horas)	1º / 2º
<b>GINÁSTICA III (ACROBÁTICA)</b>  <b>Módulo 6</b>	<b>Ginástica acrobática:</b> Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: Técnica de pegas; montes e desmontes  Posições a pares: - Base em posição de deitado dorsal e volante em prancha facial; - Base sentado, segura volante pelas ancas que executa o pino; - Rolamento à frente a dois (tank);	Trabalho de Grupo	Avaliação formativa. Testes práticos.	12 (9horas)	1º / 2º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base de joelhos sobre os pés, o volante realiza equilíbrio de pé nos ombros;</li> <li>Posições a Trios:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição, volante em prancha dorsal;</li> <li>- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo, volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases;</li> <li>- Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, volante em pino sobre as suas coxas;</li> <li>- Dois bases com pega de cotovelos e volante em prancha facial.</li> </ul> </li> </ul>				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE III</b>  <b>Módulo 15</b>	<p>Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção vs verdade desportiva</li> </ul>	Trabalho de grupo.	<p>Avaliação formativa.</p> <p>Trabalho teórico.</p> <p>Apresentação oral do trabalho.</p>	8 (6horas)	1º/2º
<b>APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS</b> <b>Módulo 16</b>	<p>Resistência</p> <p>Força</p> <p>Velocidade</p> <p>Flexibilidade</p> <p>Destreza Geral</p> <p>(Bateria de testes de Fitnessgram e corta-mato)</p>	Trabalho individual e em grupo.	Testes práticos	8 (6horas)	1º/2º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
<b>Atividades de exploração da natureza – Escalada (nível introdução)</b>	O aluno escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema Boulder-travessia: a) Mantém os 3 pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto; b) Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; c) Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada e/ou aderência.	Trabalho individual. Trabalho de grupo.	Avaliação formativa. Testes práticos.	12 (9horas)	1º
<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</b>  <b>Futebol (Elementar)</b>  <b>Módulo 3</b>	Gestos técnicos: - Passe; receção; remate; condução de bola; drible; finta; técnica de guarda-redes; dobras; interceção; desarme  Ações tático-técnicas: Ofensivas: Enquadramento ofensivo; desmarcação de apoio e de rutura; fixar ação do adversário; combinações táticas ofensivas (“tabelinhas”) Defensivas: marcação; pressão ao adversário direto com bola; compensação. Princípios de Jogo: Ofensivos: Penetração; cobertura ofensiva; Defensivos: Contenção; cobertura defensiva; Jogos de 5x5		Avaliação formativa. Testes práticos.	16 (12horas)	1º / 2º

Oliveira da Azeméis 25 de junho de 2018

O Coordenador de Área Disciplinar  
Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento  
Mário Luís Xavier