

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DEPARTAMENTO: **EXPRESSÕES** ✦ ÁREA DISCIPLINAR: **620 – EDUCAÇÃO FÍSICA** ✦ DISCIPLINA: **Educação Física**

CURSO: **Profissional DE: Técnico de Design**
Educação Física 10º/11º/12ºanos

ANO: **3º** - ANO LETIVO: **2018/19** MA NUAL: **Fair play –**

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
Dança III – Aeróbica Módulo 12	AERÓBICA 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; pônei, 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
GINÁSTICA III (ACROBÁTICA) Módulo 6	Ginástica acrobática: 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); - Base de joelhos sobre os pés, o volante realiza equilíbrio de pé nos ombros; Posições a Trios: - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição,	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
	<p>volante em prancha dorsal;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo, volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases; - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, volante em pino sobre as suas coxas; - Dois bases com pega de cotovelos e volante em prancha facial. 				
<p>ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE III</p> <p>Módulo 15</p>	<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"> - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva 	Trabalho de grupo.	<p>Avaliação formativa.</p> <p>Trabalho teórico.</p> <p>Apresentação oral do trabalho.</p>	8 (6horas)	1º/2º
<p>APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS</p> <p>Módulo 16</p>	<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
<p>Atividades de exploração da natureza – Escalada (nível introdução)</p>	<p>O aluno escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema Boulder-travessia:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Trabalho individual.</p> <p>Trabalho de grupo.</p>	<p>Avaliação formativa.</p> <p>Testes práticos.</p>	12 (9horas)	1º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III Futebol (Elementar) Módulo 3	Gestos técnicos: - Passe; receção; remate; condução de bola; drible; finta; técnica de guarda-redes; dobras; interceção; desarme Ações táctico-técnicas: Ofensivas: Enquadramento ofensivo; desmarcação de apoio e de rutura; fixar ação do adversário; combinações tácticas 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