

# PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

CURSO PROFISSIONAL: **Técnico de Gestão** 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>ATIVIDADES FÍSICAS EM CONTEXTO DE SAÚDE III</b>  <b>(módulo 15)</b>	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. 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: - 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.	Avaliação formativa. Trabalho teórico. Apresentação oral do trabalho.	7 (5 horas)	1º
<b>Futebol</b> <b>(Nível Elementar)</b>  <b>(módulo 3)</b>	<b>Gestos técnicos:</b> - Passe; recepção; remate; condução de bola; drible; finta; técnica de guarda-redes; dobras; intercepção; desarme <b>Ações táctico-técnicas:</b> <b>Ofensivas:</b> Enquadramento ofensivo; desmarcação de apoio e de ruptura; fixar acção do adversário; combinações tácticas ofensivas (“tabelinhas”) <b>Defensivas:</b> marcação; pressão ao adversário directo com bola; compensação. <b>Princípios de Jogo:</b> <b>Ofensivos:</b> Penetração; cobertura ofensiva; <b>Defensivos:</b> Contenção; cobertura defensiva;	Trabalho individual Trabalho em grupos Formas de organização: 2x2, 3x3, GR+2x2+GR, GR+3x3+GR	Testes práticos	16 (12 horas)	1º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
<b>GINÁSTICA III (ACROBÁTICA) (módulo 6)</b>	<p><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</p> <p>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;</p> <p>Posições a Trios: - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição, volante em prancha dorsal; - 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>	Trabalho de Grupo	Avaliação formativa. Testes práticos.	12 (9 horas)	1º

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 movimentava 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 (9 horas)	2º
<b>Dança III – Aeróbica (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 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.	16 (12 horas)	2º
<b>APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS (módulo 16)</b>	Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral (Bateria de testes de Fitnessgram)	Trabalho individual e em grupo.	Testes práticos	4 (3 horas)	2º

Oliveira da Azeméis 25 de junho de 2018

O Coordenador de Área Disciplinar  
Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento  
Mário Luís Xavier