

PLANIFICAÇÃO ANUAL - 1.º ANO

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

CURSO PROFISSIONAL: Téc. de Gestão e Programação de Sist. Informáticos ANO: 1.º - ANO LETIVO: 2018/19 MANUAL: _____

Módulo	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Competência do Perfil do Aluno a Desenvolver	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período Escolar
APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS (Módulo 16)	Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral (Bateria de testes de Fitnessgram)	Trabalho individual e em grupo.	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Testes práticos.	9 (6 horas)	1.º
ATIVIDADES FÍSICAS EM CONTEXTO DE SAÚDE I (Módulo 13)	Objetivos: O aluno 1 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. 2 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 orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.	Trabalho de grupo Trabalho teórico	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Avaliação formativa. Apresentação oral do trabalho.	9 (6 horas)	1.º

Módulo	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Competência do Perfil do Aluno a Desenvolver	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período Escolar
	3 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.					
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I (módulo 1)	Futebol (nível introdução): Regras do jogo; Recepção; Passe; Condução de bola; Remate; Desmarcação; Marcação; Jogo 5x5.	Exercícios individuais; Situações analíticas; Jogos reduzidos; Jogos adaptados e/ou condicionados; Jogo formal 5x5 Trabalho em circuito e por estações.	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Avaliação formativa. Testes práticos.	18 (13 horas)	1.º / 2.º
GINÁSTICA I (SOLO E APARELHOS – minitrampolim) (módulo 4)	Ginástica de solo (nível introdução): Rolamento à frente com membros inferiores juntos; Rolamento à frente, num plano inclinado com membros inferiores afastados e em extensão; Rolamento à retaguarda, saída a pés juntos; Rolamento à retaguarda com pernas afastadas e em extensão; Passagem por apoio facial invertido, partindo da posição de deitado ventral no plinto; Subida para apoio facial invertido, (recuando as mão e subindo gradualmente os pés até quase a posição vertical, terminando com rolamento à frente; Roda (na cabeça do plinto) com recepção alternada das pernas; Posições de flexibilidade; Ginástica de aparelhos (Minitrampolim) (nível introdução): Ajudas, segurança e transporte do material;	Exercícios individuais. Trabalho em circuito e/ou por estações. Sequências gímnicas. Exercícios em pequenos grupos.	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Avaliação formativa. Testes práticos.	12 (9 horas)	2.º

Módulo	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Competência do Perfil do Aluno a Desenvolver	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período Escolar
	<ul style="list-style-type: none"> •Salto em extensão; •Salto engrupado; •Salto com meia pirueta vertical. 					
ATL/RAQ/PAT I (módulo 7)	<p>Badminton (nível introdução):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações. - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: <p>a)Clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>b)Lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>c) Serviço curto e serviço comprido (colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o movimento);</p> <p>Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante, evitando ou o mesmo toque no chão; Desloca-se, com oportunidade; Diferencia os tipos de pega.</p>	Trabalho de grupo.	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Avaliação formativa. Testes práticos.	13 (9 horas)	2º / 3º

Módulo	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Competência do Perfil do Aluno a Desenvolver	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período Escolar
DANÇA I (módulo 10)	Merengue (nível introdução): A pares Progride à frente e atrás; Laterais (direita e esquerda) alternados com junção de apoios; Cruzados pela frente ou por trás; À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; Voltas à direita e à esquerda Agrupamentos de passos em número previamente definido (4 ou 8 tempos); Coreografia.	Trabalho de grupo Elaboração de uma coreografia	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	Avaliação formativa. Testes práticos.	11 (8horas)	3º

Oliveira de Azeméis, 26 de Setembro de 2018

O Coordenador de Área disciplinar
Sérgio Godinho

O Coordenador de Departamento
Mário Luís Xavier