

PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

CURSO PROFISSIONAL: **Técnico Gestão Progamação S. Informáticos** ANO: **2.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
APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS (Módulo 16)	Resistência Força Velocidade Flexibilidade Destreza Geral (Bateria de testes de Fitnessgram)	Trabalho individual e em grupo.	Testes práticos	6 (4,5 horas)	1.º
GINÁSTICA II (SOLO E APARELHOS – Boque) (Módulo 5)	GINÁSTICA (Solo) (nível Elementar) <ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente com saída de pernas afastadas e estendidas ou unidas • Rolamento à frente saltado • Rolamento à retaguarda com saída de pernas unidas e estendidas • Apoio facial invertido seguido de rolamento à frente engrupado • Posições de flexibilidade (ponte, espargata) • Roda • Avião GINÁSTICA DE APARELHOS (Boque) <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo • Salto entre-mãos 	Exercícios individuais. Trabalho em circuito e/ou por estações. Sequências gímnicas. Exercícios em pequenos grupos.	Avaliação formativa Testes práticos Registo de observações	8 (6 horas)	1.º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
<p>Jogos Desportivos Coletivos II (Módulo 2)</p>	<p>Futebol (nível elementar)</p> <p>1. 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>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e lançamento pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorrecções e f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>4.1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.</p> <p>5. E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:</p> <p>5.1. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação</p>	<p>Exercícios individuais; Situações analíticas; Jogos reduzidos; Jogos adaptados e/ou condicionados; Jogo formal 5x5</p> <p>Trabalho em circuito e por estações.</p>	<p>Avaliação formativa Testes práticos Registo de observações</p>	<p>16 (12 horas)</p>	<p>1.º</p>

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>para a baliza.</p> <p>5.2. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a acção ofensiva.</p> <p>5.3. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>6. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</p>				
ATIVIDADES FÍSICAS EM CONTEXTO DE SAÚDE II (Módulo 14)	<p>O aluno:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente. 	<p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho teórico</p>	<p>Avaliação formativa.</p> <p>Apresentação oral do trabalho.</p> <p>Trabalho escrito.</p>	<p>6</p> <p>(4,5 horas)</p>	<p>2.º</p>

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
ATL/RAQ/PAT II (Módulo 8)	<p>Badminton (nível elementar)</p> <p>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3.4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>3.5. Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raqueta paralela à rede e imprimindo ao volante</p>	Trabalho individual. Trabalho de grupo.	Avaliação formativa Testes práticos Registo de observações	10 (7 horas)	2º

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>uma trajetória tensa.</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p>				
DANÇA II (Módulo 11)	<p>CHÁ-CHÁ-CHÁ (nível introdução):</p> <p>Time step</p> <p>Passo básico</p> <p>Volta por baixo do braço para a esquerda</p> <p>Volta por baixo do braço para a direita</p> <p>Promenades/New Yorker</p> <p>Volta à esquerda/Spot turn to left</p>	<p>Trabalho de grupo</p> <p>Elaboração de uma coreografia</p>	<p>Avaliação formativa</p> <p>Testes práticos</p> <p>Registo de observações</p>	<p>8 (6 horas)</p>	<p>2º / 3º</p>

Oliveira da Azeméis 25 de junho de 2018

O Coordenador de Área Disciplinar
Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento
Mário Luís Xavier