

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

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

CURSO: **Profissional DE: Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos ANO: 3º** - ANO LETIVO: **2018/19** MANUAL: **Fair play – Educação Física 10º/11º/12ºanos**

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; 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
<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); - 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"> <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>				
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE III</b></p> <p><b>Módulo 15</b></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"> <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
<p><b>APTIDÃO FÍSICA DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS</b></p> <p><b>Módulo 16</b></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><b>Atividades de exploração da natureza – Escalada (nível introdução)</b></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"> <li>a) Mantém os 3 pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto;</li> <li>b) Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico;</li> <li>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.</li> </ol>	<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
<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</b></p> <p><b>BASQUETEBOL (Elementar)</b></p> <p><b>Módulo 3</b></p>	<p>O aluno coopera 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>O aluno ceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.</p> <p>O aluno conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras.</p> <p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</li> <li>- Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</li> <li>- Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: – Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, – Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</li> </ul> <p>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa.</li> <li>- Liberta-se do defensor (utilizando, se necessário, fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</li> <li>- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais</li> </ul>	<p>Trabalho individual Trabalho em grupos</p>	<p>Avaliação formativa. Testes práticos.</p>	<p>16 (12horas)</p>	<p>1º / 2º</p>

Unidade Didática	Conteúdo(s)/Descritores de Desempenho	Metodologia(s)/Estratégias	Avaliação	Tempos letivos previstos (45)	Período escolar
	<p>ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>Se não tem bola, no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</li> <li>- Aclara, em corte para o cesto: – se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, – se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.</li> <li>- Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</li> </ul> <p>Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</li> <li>- Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</li> <li>- Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</li> </ul> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna, n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>				

Oliveira da Azeméis 21 de setembro de 2016

O Coordenador de Área disciplinar  
Nuno Guerra

O Coordenador de Departamento  
Mário Luís Xavier