

## PLANIFICAÇÃO A MÉDIO PRAZO

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano: **2.º**

Curso: Profissional

Ano Letivo: 2023-2024

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<p><b>MÓDULO 7</b></p> <p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II</b></p> <p>100%</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>ANDEBOL:</b> Executa remate em suspensão; Recepção parado e em corrida e Remate em queda; Atitude ofensiva com e sem bola; Contra-ataque.</p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sis tematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/</p>	<p><b>Tempos 18</b></p> <p><b>Horas 15</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos e/ou táticos.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta) em jogo reduzido e/ou jogo formal.</p>

		<p><b>BASQUETEBOL:</b> Lançamento na passada; Desmarcação; Posição básica defensiva sem posse de bola; Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos.</p> <p><b>FUTEBOL:</b> Recepção e controlo de bola; Passe; Condução de Bola e Remate; Após recepção, enquadra-se ofensivamente; Desmarcação, oferecendo linha de passe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VOLEIBOL:</b> Bloco; Remate; Passe de costas e em suspensão; Recepção do serviço para o distribuidor; Sistemas defensivos e de recepção “meia-lua”.</li> </ul>	<p>Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Participação, comunicação e autonomia.</p>
--	--	--	--	---

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<p><b>MÓDULO 8</b></p> <p><b>GINÁSTICA II [SOLO/APARELHOS]</b></p> <p>100%</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA DE SOLO:</b> Apoio facial invertido (Pino) com Rolamento à Frente; Cambalhota à Frente com pernas unidas e estendidas; <i>Flic-flac</i> à retaguarda; Salto de mãos; Rodada.</p> <p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS:</b> <u>Mini e Duplo-Mini Trampolim:</u> Chamada no Reuter; Salto Engrupado e Salto em Extensão (Vela). <u>Boque:</u> Salto de Eixo e Salto Entre-Mãos.</p>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sistemizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>Tempos 6</b></p> <p><b>Horas 5</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta) na realização de sequências gímnicas.</p> <p>Participação, comunicação e autonomia.</p>

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<p><b>MÓDULO 9</b></p> <p><b>ATLETISMO/R</b> <b>AQUETES/PAT</b> <b>INAGEM II</b></p> <p>100%</p>	<p>Realização e análise do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>ATLETISMO:</b> Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de <i>Fosbury-Flop</i>); Lançamento do dardo.</p> <p><b>BADMINTON:</b> Clear; Serviço Curto e comprido; Pega Continental; Deslocamento; <i>Amortie</i> e Remate.</p>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sis tematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>Tempos</b> <b>6</b></p> <p><b>Horas</b> <b>5</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos e/ou táticos.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta) em contexto reduzido e/ou formal.</p> <p>Participação, comunicação e autonomia.</p>

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<p><b>MÓDULO 10</b></p> <p><b>DANÇA II</b></p> <p>100%</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>DANÇA:</b> Realiza os passos base com coordenação e ritmo – Danças Sociais; Cria uma coreografia de par de com os passos base.</p>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sis tematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>Tempos</b></p> <p><b>6</b></p> <p><b>Horas</b></p> <p><b>5</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta) em contexto formal.</p> <p>Participação, comunicação e autonomia.</p>

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<p><b>MÓDULO 11</b></p> <p><b>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTOS E SAÚDE II</b></p> <p>100%</p>	<p>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>Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sis tematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>Tempos 6</b></p> <p><b>Horas 5</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Aquisição de conhecimentos e demonstração em trabalhos de grupo.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta) em aula e em contexto de apresentação.</p> <p>Participação, comunicação e autonomia.</p>

MÓDULOS (Ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS	PRI
<b>MÓDULO 16</b>  <b>APTIDÃO FÍSICA*</b>  33%	<p>Força Membros: Superiores (ex.1); O aluno realiza corretamente as extensões de braços; 3 Séries de 10 repetições.</p> <p>Força Tronco: (ex.18 e 15); O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais; 3 Séries de 10 repetições.</p> <p>Força Membros Inferiores (ex.20); O aluno realiza corretamente; Agachamento alternado 3 Séries de 10 repetições.</p> <p>Resistência Aeróbia: O aluno realiza 12m de corrida em ritmo constante.</p> <p>Power Training 1: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3.</p> <p>Power Training 2: O aluno realiza corretamente o nível2 e/ou nível 3.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/Sis tematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p><b>Tempos 12</b></p> <p><b>Horas 10</b></p>	<p>Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</p> <p>Avaliação normativa (observação direta).</p> <p>Participação, comunicação e autonomia.</p>

\* MÓDULO TERMINAL NO 12º ANO