

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>MÓDULO 7</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II</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"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>ANDEBOL: 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>Tempos 18</p> <p>Horas 15</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>BASQUETEBOL: Lançamento na passada; Desmarcação; Posição básica defensiva sem posse de bola; Posição Ofensiva permitindo o ataque em cinco abertos.</p> <p>FUTEBOL: 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"> • VOLEIBOL: Bloco; Remate; Passe de costas e em suspensão; Recepção do serviço para o distribuidor; Sistemas defensivos e de recepção “meia-lua”. 	<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>MÓDULO 8</p> <p>GINÁSTICA II [SOLO/APARELHOS]</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"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>GINÁSTICA DE SOLO: 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>GINÁSTICA DE APARELHOS: <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>Tempos 6</p> <p>Horas 5</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>MÓDULO 9</p> <p>ATLETISMO/R AQUETES/PAT INAGEM II</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"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>ATLETISMO: Corrida de Velocidade (Partida de Tacos); Salto em altura (Técnica de <i>Fosbury-Flop</i>); Lançamento do dardo.</p> <p>BADMINTON: 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>Tempos 6</p> <p>Horas 5</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>MÓDULO 10</p> <p>DANÇA II</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"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>DANÇA: 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>Tempos</p> <p>6</p> <p>Horas</p> <p>5</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>MÓDULO 11</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTOS E SAÚDE II</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"> - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 	<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>Tempos 6</p> <p>Horas 5</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
MÓDULO 16 APTIDÃO FÍSICA* 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"> - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 	<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>Tempos 12</p> <p>Horas 10</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