

PLANIFICAÇÃO A MÉDIO PRAZO

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano: **3.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 12</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</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>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 com abertura de ângulo (remate de ponta).</p> <p>BASQUETEBOL: Executa o Bloqueio Indireto; Aclara; Desmarca-se nos espaços aclarados, em</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 24</p> <p>Horas 20</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>correr ou libertando o espaço a ocupar pelos colegas.</p> <p>FUTEBOL: Em situação de jogo aplica com pertinência todas as ações técnicas e táticas abordadas anteriormente; Ocupação racional do terreno de jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • VOLEIBOL: Executa Bloco; proteção ao bloco; Em condições favoráveis remata/passa/faz amortie; Protege o ataque do companheiro; Remata após passe do colega; Torna a bola jogável na recepção ao serviço; Executa passe alto de costas; Executa passe colocado para a finalização; Deslocamentos e posição defensiva básica; Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa do remate; Após o segundo toque posiciona-se de forma a finalizar. 	<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 13</p> <p>GINÁSTICA III [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: Rodada; Salto de mãos; <i>Flic-flac</i> à retaguarda.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS: <u>Plinto Longitudinal:</u> Salto Entre-Mãos; Salto com Rolamento.</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.</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
MÓDULO 14 DANÇA III 100%	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>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 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) 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 15</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTOS E SAÚDE III</p> <p>100%</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"> - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espetadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva. 	<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 34%	<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 nível 2 e/ou nível 3.</p> <p>Power Training 2: O aluno realiza corretamente o nível 2 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>