

PLANIFICAÇÃO A MÉDIO PRAZO

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano: **1.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 1</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I</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: Remate em salto; Bloco; Inicia o contra-ataque; Circulação e Posse de Bola.</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: Ressalto defensivo; Passe e corte; Posição ofensiva básica; Bloqueio direto.</p> <p>FUTSAL: Recepção e controle de bola; Passe; Condução de Bola; Remate e Drible; Marcação e desmarcação; Combinações diretas – 2x1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • VOLEIBOL: Deslocamento para o bloco; Remate; Bloco. 	<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 2</p> <p>GINÁSTICA I [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); Roda; Cambalhota Saltada; Avião.</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS: <u>Trave:</u> Avião; Salto de Gato; Volta. <u>Paralelas Simétricas:</u> Balanços em apoios de mãos, saída simples à frente ou à retaguarda, pino de ombros, subida de bscula comprida.</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 diferena (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 s reas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsvel/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>Avaliao das aoes critrio e dos indicadores por nvel.</p> <p>Aquisio de conhecimentos e demonstrao em exerccios tcnicos.</p> <p>Avaliao normativa (observao direta) na realizao de sequncias gmicas.</p> <p>Participao, comunicao 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 3</p> <p>ATLETISMO/R</p> <p>AQUETES/PAT</p> <p>INAGEM I</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: Salto em Comprimento (técnica de voo na passada). Lançamento do Peso de 3/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço.</p> <p>BADMINTON: Serviço Curto e comprido; Lob; Clear e Drive; Remate. Jogo 1x1 e Pares.</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 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 4</p> <p>DANÇA I</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; Criar 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 5</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <p>[ORIENTAÇÃO/NATAÇÃO/ENTRE OUTRAS]</p> <p>100%</p>	<p>Realizar percursos de Orientação elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</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>NATAÇÃO: Salta de cabeça a partir da posição de pé, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão; Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas, com os movimentos propulsivos; Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação dos braços e pernas. Nada um percurso de 25 m na técnica de bruços e costas.</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 6</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTOS E SAÚDE I</p> <p>100%</p>	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</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 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.21). O aluno realiza corretamente as extensões de braços (3 Séries de 5 repetições).</p> <p>Força Tronco (ex.18 e 15). O aluno realiza corretamente os abdominais e dorsais (3 Séries de 5 repetições).</p> <p>Força Membros Inferiores (ex.20). O aluno realiza corretamente Agachamento alternado (3 Séries de 5 repetições).</p> <p>Resistência Aeróbia. O aluno realiza 10m de corrida em ritmo constante.</p> <p><i>Power Training 1.</i> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2.</p> <p><i>Power Training 2.</i> O aluno realiza corretamente o nível1 e/ou nível 2.</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