



PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documento(s) Orientador(es): Programa Nacional de Educação Física dos Cursos de Educação e Formação, Documento do Plano de Formação do Curso

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
Módulo A1 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Acções Técnico-táticas e regras dos jogos)	Voleibol Andebol Basquetebol Futebol	Cooperar com os colegas para realizar com oportunidade e correcção as actividades físicas de jogos desportivos colectivos nas suas dimensões, técnica, tática, regulamentar e organizativa.	12 Horas (16 x 45') = (8 x 90')	Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.
Módulo A2 GINÁSTICA (Habilidades da ginástica, ajudas, segurança e material.) OU ATLETISMO (Acções técnicas, regras de segurança e material)	Solo Aparelhos Acrobática / Saltos Lançamentos Corridas	Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo Correctamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')	Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.
Módulo A3 OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS ATIVIDADES DESPORTI-	Badminton Ténis de Mesa	Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-táticas elementares dos jogos de raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participa-	9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')	Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiaÇÃO
<p>VAS (Batimento e regras.)</p> <p>-----</p> <p>Módulo A4</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (Regras, segurança, ecologia.)</p> <p>-----</p> <p>Módulo A5</p> <p>DANÇAS (Habilidades)</p> <p>-----</p> <p>Módulo B</p> <p>APTIDÃO FÍSICA (Ações motoras relativas às capacidades físicas. Regras, segurança, ecologia.)</p> <p>-----</p> <p>Módulo C1</p>	<p>Orientação</p> <p>-----</p> <p>Danças Tradicionais Portuguesas</p> <p>-----</p> <p>Resistência Força Flexibilidade Imc</p> <p>-----</p>	<p>ções «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>-----</p> <p>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>-----</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>-----</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física: teste de vaivém/milha, teste de abdominais, teste de extensão de braços, teste de Senta/alcança.</p> <p>-----</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a actividade física: da fre-</p>	<p>-----</p> <p>9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')</p> <p>-----</p> <p>6 Horas (8 x 45') = (4 x 90')</p> <p>-----</p> <p>5 Horas (6 x 45') = (3 x 90')</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</p> <p>-----</p> <p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.</p> <p>-----</p> <p>Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Ficha de Registo da Bateria de Testes do Fitnessgram</p> <p>-----</p> <p>Avaliação formativa e</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>CONHECIMENTOS SOBRE O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA</p> <p>CONHECIMENTOS SOBRE O CONTEXTO EM QUE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>Frequência cardíaca, esforço e gordura corporal.</p> <p>Atividade Física</p>	<p>quência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardio-respiratória, cardiovascular e musculo-articular.</p> <p>Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos</p>	<p>5 Horas (6 x 45') = (3 x 90')</p>	<p>sumativa. Trabalho e/ou teste.</p> <p>Avaliação formativa e sumativa. Trabalho de grupo.</p>