



| PLANIFICAÇÃO ANUAL |

Documento(s) Orientador(es): Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais, Documento do Plano de Formação do Curso, Manual do Fitnessgram

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>JOGOS DESPORTIVOS</p> <p>COLECTIVOS - I</p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido em cada ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efectuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo.</p> <p>A referência ao nível de Introdução tem, fundamentalmente, consequências no que se refere à avaliação final do módulo. É admissível que a avaliação inicial demonstre ser possível que uma dada matéria seja estruturada para além do nível de Introdução. Naturalmente que tal deve ser admitido, sendo que toda a organização do ensino terá esse referencial, embora as</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Módulo 1</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Tendo por objectivo a concretização do nível de Introdução na matéria.</p>	<p>9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula.</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>condições de sucesso exigidas aos alunos nesse módulo continuem a situar-se na consecução dos objectivos do nível Introdução.</p> <p>-----</p> <p>GINÁSTICA - I</p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido num ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efectuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes (no que respeita à ginástica de aparelhos) embora integrando o mesmo módulo.</p> <p>-----</p> <p>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - I</p> <p>O primeiro módulo deve ser lecionado no primeiro ano.</p>	<p>Solo Aparelhos Módulo 2</p> <p>-----</p> <p>Badminton Módulo 3</p> <p>-----</p> <p>Dança I Módulo 4</p>	<p>-----</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas, individuais e em grupo, da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas/elementos e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Tendo por objectivo a concretização do nível de Introdução da Ginástica no Solo e o nível de introdução num aparelho na Ginástica de Aparelhos.</p> <p>-----</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Tendo por objectivo a concretização do nível de Introdução numa das matérias</p> <p>-----</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo,</p>	<p>-----</p> <p>9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')</p> <p>-----</p> <p>9 Horas (12 x 45') = (6 x 90')</p> <p>-----</p> <p>9 Horas (12 x 45')</p>	<p>-----</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>-----</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>-----</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>DANÇA - I</p> <p>Considerar níveis de especificação das Danças Sociais e Danças Tradicionais Portuguesas. Em sequência cada um dos módulos deverá ser abordado num dos anos do curso.</p>	<p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I Módulo 5</p>	<p>correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>= (6 x 90')</p> <p>-----</p> <p>9 Horas (12 x 45')</p> <p>= (6 x 90')</p>	<p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>-----</p> <p>Trabalhos escritos. Testes escritos. Fichas de registos de avaliação.</p>
<p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>		<p>Considerar os objetivos 1, 2 e 3, especificados na parte II do programa.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos no universo das actividades físicas, interpretando a sua prática e respectivas condições como factores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos das possibilidades de prática das actividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>Conhecer e interpretar os factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p>		

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>-----</p> <p>Aptidão Física – Testes de Aptidão Física Módulo 16</p>	<p>-----</p> <p>Considerar os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>	<p>-----</p> <p>7 Horas (9 x 45') = (4 x 90')</p>	<p>-----</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Ficha de registo dos testes do fitnessgram.</p>