



| 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 - II</p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido em cada ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efetuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo.</p>	<p>Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol – Futsal – Voleibol – Andebol.</p> <p>Módulo 6</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, 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 objetivo a concretização do nível de Introdução numa das matérias;</p>	<p>12 Horas (16 x 45') = (8 x 90')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula.</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>
<p>GINÁSTICA - II</p>	<p>Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos</p> <p>Módulo 7</p>	<p>Tendo por objetivo a concretização do nível elementar de Ginástica no Solo e o nível de Introdução noutra aparelho da Ginástica de Aparelhos.</p>	<p>11 Horas (16 x 45') = (8 x 90')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>
<p>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</p>	<p>Atletismo</p> <p>Módulo 8</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz.</p> <p>Tendo por objetivo a concretização do nível Elementar numa matéria não lecionada ou o nível Elementar na matéria lecionada anteriormente.</p>	<p>6 Horas (8 x 45') = (4 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>DANÇA - II</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>Dança II Módulo 19</p>	<p>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa.</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>
<p>-----</p> <p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II</p> <p>SAÚDE II</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>ACTIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II Módulo 10</p>	<p>Considerar os objetivos 4 e 5, especificados na parte II do programa.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manu-</p>	<p>-----</p> <p>4 Horas (5 x 45') = (2 x 90'+1 x 45')</p>	<p>-----</p> <p>Trabalhos escritos. Testes escritos.</p> <p>Fichas de registos de avaliação.</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
<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>Aptidão Física – Testes de Aptidão Física Módulo 16</p>	<p>tenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</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 reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>	<p>6 Horas (8 x 45') = (4 x 90')</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>