

Planificação Anual - 2019/2020 Curso Profissional - Educação Física

| MÓDULO | Designação | Duração de referência | | | |
|--------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------|--------|-----------|
| | | horas | Tempos 45min | | |
| 1 | Jogos desportivos coletivos I | 16,5 | 22 | 1º ANO | 64 Tempos |
| 2 | Ginástica I | 9 | 12 | | |
| 3 | Dança I | 3 | 4 | | |
| 4 | Atividade Física / Contexto e Saúde I | 3 | 4 | | |
| 5 | Outras atividades desportivas I | 10,5 | 14 | | |
| 6 | Aptidão física | 6 | 8 | | |
| 7 | Jogos desportivos coletivos II | 16,5 | 22 | 2º ANO | 64 Tempos |
| 8 | Ginástica II | 12 | 16 | | |
| 9 | Dança II | 4,50 | 6 | | |
| 10 | Atividade Física / Contexto e Saúde II | 3 | 4 | | |
| 11 | Outras atividades desportivas II | 12 | 16 | | |
| 12 | Jogos desportivos coletivos III | 16,5 | 22 | 3º ANO | 59 Tempos |
| 13 | Ginástica III | 12 | 16 | | |
| 14 | Dança III | 6 | 8 | | |
| 15 | Atividade Física / Contexto e Saúde III | 4,5 | 6 | | |
| 16 | Atividades de exploração da natureza | 5,25 | 7 | | |
| | | 140,25 | 187 | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 1: JDC I - Voleibol | 22 aulas de 45' = 16,5h |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| Objetivos Gerais | <p>O aluno conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol.</p> <p>Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> | | |
| Conteúdos | <p>1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol.</p> <p>Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os elementos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega</p> <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto; Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com um número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; Jogo condicionado; Torneio. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%; Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 2. Ginástica I | 12 aulas de 45' = 9 h |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, | | |
| Conteúdos | O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 8. Posições de flexibilidade variadas | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Apresentação de sequência gímica; Teste escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; • Elaboração de sequência gímica. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 3: Dança I | 4 aulas de 45' = 3 h |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. | | |
| Conteúdos | Seleciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da VALSA LENTA (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, de forma a poder continuar a progredir no sentido. | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Apresentação prática. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Elaboração de sequência de dança. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 4: Atividade física/contextos e saúde I | 4 aulas de 45' = 3 h |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Objetivos Gerais | Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, | | |
| Conteúdos | <p>Desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>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>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> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Informação teórica; Apresentação prática. | | |
| Estratégias | Pesquisa temática; Elaboração de trabalho de grupo. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 5: OAD I – Badminton | 14 aulas de 45' = 10,5 h |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Objetivos Gerais | <p>Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares,</p> | | |
| Conteúdos | <p>Tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Joga com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando, corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Jogo de singulares; Torneio | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 1º Ano | | MÓDULO 6: Aptidão física | 8 aulas de 45' = 6 h |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|
| Objetivos Gerais | Situat a zona Saudável de Aptidão Física. | | |
| Conteúdos | <p>Bateria de testes para se situar na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fit Escola) em dois testes de aptidão muscular, um da categoria Força Abdominal e Resistência (abdominais) e outro das restantes categorias (Força Superior, Força e Flexibilidade do Tronco e Flexibilidade).</p> <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Registo da ZSAF. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da condição física. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 2º Ano | | MÓDULO 7: JDC II – Basquetebol | 22 aulas de 45' = 16,5h |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Objetivos Gerais | <p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> | | |
| Conteúdos | <p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola; Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: – Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, – Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: Lança, se tem ou consegue; situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa; Liberta-se do defensor (utilizando, se necessário, fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro; Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola; Aclara, em corte para o cesto: – se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, – se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe; Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola; Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola; Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna, n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p> | | |
| aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; Jogo condicionado; Torneio. | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 2.º Ano | | MÓDULO 8. Ginástica II – Ginástica de Aparelhos | 16 aulas de 45' = 12 h |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. | | |
| Conteúdos | <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal) - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. - $\frac{1}{4}$ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%; Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 2º Ano | | MÓDULO 9: Dança II – Aeróbica | 6 aulas de 45' = 4,5 h |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. | | |
| Conteúdos | <p>Em situação de acompanhamento do professor no “estilo livre” e com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos executa os seguintes Passos Básicos:</p> <p>Marcha (“march”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar;</p> <p>Corrida (“jogging”), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior;</p> <p>Passo e Toque (“step-touch”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento;</p> <p>Elevação do Joelho (“knee lift”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento;</p> <p>Passo Cruzado (“grapevine”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança;</p> <p>Passo em V (“v step”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | <p>Execução prática da atividade.</p> <p>Observação direta do trabalho realizado e registo.</p> <p>Apresentação prática</p> | | |
| Estratégias | Trabalho individual de elevação da técnica individual; Elaboração de sequência de dança | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 3º Ano | | MÓDULO 10: Atividade física/contexto e saúde II | 4 aulas de 45' = 3 h |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Objetivos Gerais | Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, | | |
| Conteúdos | <p>Desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>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>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> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | <p>Informação teórica.</p> <p>Apresentação prática</p> | | |
| Estratégias | <p>Pesquisa temática</p> <p>Elaboração de trabalho de grupo.</p> | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | <p>Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%.</p> <p>Saber estar 10%.</p> | | |

| 2.º Ano | | MÓDULO 11: OAD II – Atletismo | 16 aulas de 45' = 12 h |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. | | |
| Conteúdos | <p>Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p>Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | <p>Execução prática da atividade.</p> <p>Observação direta do trabalho realizado e registo.</p> <p>Teste escrito.</p> | | |
| Estratégias | <p>Trabalho individual de elevação da técnica.</p> <p>Torneio</p> | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | <p>Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%.</p> <p>Saber estar 10%.</p> | | |

| 3º Ano | | MÓDULO 12: Jogos desportivos coletivos III - Futebol | 22 horas de 45' |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|
| Objetivos Gerais | <p>Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e lançamento pela linha lateral; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções e f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> | | |
| Conteúdos | <p>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: remata, se tem a baliza ao seu alcance; passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe. Na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque: aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | <p>Execução prática da atividade – Exercício critério.</p> <p>Observação direta do trabalho realizado e registo.</p> <p>Teste escrito.</p> | | |
| Estratégias | <p>Trabalho de elevação da técnica individual</p> <p>Jogo.</p> <p>Torneio</p> | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | <p>Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%.</p> <p>Saber estar 10%.</p> | | |

| 3º Ano | | MÓDULO 13 Ginástica III: GINÁSTICA ACROBÁTICA | 16 horas de 45' |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|
| Objetivos Gerais | <p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> | | |
| Conteúdos | <p>Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado; com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases</p> | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | <p>Execução prática da atividade. Observação direta do trabalho realizado e registo. Apresentação de sequência gímnica. Teste escrito.</p> | | |
| Estratégias | <p>Trabalho individual de elevação da técnica individual Trabalho de grupo.</p> | | |

| | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 3º Ano | | MÓDULO 14 Dança III: Danças tradicionais | | 8 horas de 45' | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|-----------------------|--|
| Objetivos Gerais | Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem. | | | | |
| Conteúdos | Dança o Regadinho, a Erva-cidreira (simplificada, sem escovinha) ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltado e passo corrido) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: No Regadinho: Maria – gingar a bacia no passo de passeio; Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores; Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha): Executa o passo de passeio, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão e finalizando com o Manel voltado para o seu par; Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido; Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. | | | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade. Observação direta do trabalho realizado e registo. Trabalho. | | | | |
| Estratégias | Trabalho de elevação da técnica individual Trabalho de grupo. | | | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | | | |

| 3º Ano | | MÓDULO 15: Atividade Física / Contexto e Saúde III: | 6 horas de 45' |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Objetivos Gerais | 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. | | |
| Conteúdos | 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: – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; – A corrupção versus verdade desportiva. | | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Trabalho escrito. | | |
| Estratégias | Trabalho individual de pesquisa Apresentação | | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | | |

| 3º Ano | MÓDULO 16: Atividades de exploração da natureza: Surfing | 7 horas de 45' |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Objetivos Gerais | Coordena e combina a inspiração/expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e braços (percursos aquáticos à superfície e em profundidade, várias situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição). | |
| Conteúdos | 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 de braços e pernas. Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda), fazendo o impulso para entrar na água o mais longe possível, em trajetória oblíqua, mantendo o corpo em extensão. | |
| Situações de aprendizagem/avaliação | Execução prática da atividade. Teste escrito. | |
| Estratégias | Trabalho de elevação da técnica individual | |
| Aplicação dos critérios de avaliação | Saber/ Saber fazer 90%: Conhecimento teórico 15%; Atividade física desportiva 75%. Saber estar 10%. | |