

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DO CURSO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO – 1º Ano

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|--|--|---|---|---|---|
| <p>Módulo 1</p> <p><u>Basquetebol</u></p> <p>Nível Introdução</p> | <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.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem 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 e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> | <p>Realiza de forma adequada:</p> <p>1. Em <i>situação de jogo 3x3 (meio-campo)</i>:</p> <p>Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente).</p> <p>Lança na passada ou parado a uma curta distância.</p> <p>Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário, Passa com segurança a um companheiro desmarcado.</p> <p>Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>Assume uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>Participa no ressalto.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i> as ações:</p> <p>a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e, <i>em exercício critério</i> f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Jogos Pré-desportivos</p> | <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>24 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>Módulo 1</p> <p><u>Futsal</u></p> <p>Nível Introdução</p> | <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.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem 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.</p> | <p>1. Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.</p> <p>Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>a) Remata, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>b) Passa a um companheiro desmarcado;</p> <p>c) Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar;</p> <p>d) Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício; g) cabeceamento.</p> | | |
|---|---|---|--|--|

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|--|--|--|---|--|--|
| <p>Módulo 2</p> <p>Nível Introdução <u>Ginástica Solo</u></p> <p>Nível Introdução dos Saltos de <u>Minitrampoline</u></p> | <p>Ginástica Solo</p> <p>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, designadamente:</p> <p>a) Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas;</p> <p>b) Cambalhota à frente saltada;</p> <p>c) Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas-;</p> <p>d) Pino de braços (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente;</p> <p>e) Roda;</p> <p>f) Avião;</p> <p>g) Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.);</p> <p>h) Saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação.</p> <p>Mini-trampoline (Introdução): Salto em extensão; salto engrupado e meia pirueta vertical.</p> | <p>Na Ginástica Solo executa um esquema de forma adequada com 6 dos seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda, ponte, avião, roda, e apoio facial invertido.</p> <p>No Minitrampoline, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 2. Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3. Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto. | <p>Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota Meios Audiovisuais</p> | <p>Trabalhos de pesquisa Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades. Trabalho na aula Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>14 aulas Ao longo do ano letivo</p> |

| Unidade | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e | Nº de |
|---------|-------------------------|---|----------------------|---------------|-------|
|---------|-------------------------|---|----------------------|---------------|-------|

| Didática | | | | Instrumentos de Avaliação | Aulas Previstas |
|--|--|---|---|--|---------------------------------------|
| Módulo 3 Nível Introdução <u>Atletismo</u> | Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. | Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 /60 metros), com partida de pé. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salta em altura com técnica de Tesoura e/ou Fosbury Flop. | Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota Meios Audiovisuais | Trabalhos de pesquisa Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos da modalidade. Trabalho na aula Relação com: colegas, atividade, material e professores. | 8 aulas Ao longo do ano letivo |

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|--|---|---|--|---|---------------------------------------|
| Módulo 4 Dança I Danças Tradicionais Regadinho | Merengue e Regadinho: Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, considerando por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, | Dança o Regadinho respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: - 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. | Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota Meios Audiovisuais | Trabalho de grupo Domínio dos passos e figuras da dança. Trabalho na aula Relação com: colegas, atividade, material e professores. | 6 aulas Ao longo do ano letivo |

| Unidade | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e | Nº de |
|---------|-------------------------|---|----------------------|---------------|-------|
|---------|-------------------------|---|----------------------|---------------|-------|

| Didática | | | | Instrumentos de Avaliação | Aulas Previstas |
|--|--|--|---|--|-----------------------------------|
| Modulo 5 Aptidão Física I | Testes de Condição Física do Fitnessgram | Resistência: Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, Força Superior: O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°). Força Média: O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), Flexibilidades: Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (<i>seat-and-reach</i>); Força/Flexibilidade: Extensão do tronco. | Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Material desportivo adequado Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota | Realiza os testes indicados atingindo ou ultrapassando a Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) indicada para cada um. Trabalho na aula | 9 aulas Ao longo do ano letivo |

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|---------------------------------------|--|--|--|---|-----------------------------------|
| Modulo 6 Conhecimentos I | Relaciona Aptidão Física e Saúde Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas | 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. 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. | Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Salas da Esc. EB 2/3 Padre José Rota Meios Audiovisuais | Trabalho de grupo. Trabalho na aula | 6 aulas Ao longo do ano letivo |

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DO CURSO DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO – 2º Ano

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|---|---|--|---|---|---|
| <p>Módulo 7</p> <p><u>Voleibol</u></p> <p>Nível Introdução</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> <p>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: a) Dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede.</p> <p>Em situação de <i>exercício em grupos de quatro</i>, 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>Realiza de forma adequada:</p> <p>Em <i>situação de exercício</i>, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. 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> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Jogos Pré-desportivos</p> | <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>22 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Módulo 7</p> <p><u>Andebol</u></p> <p>Nível Introdução</p> | <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.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> | <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) com a sua equipa em posse da bola:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando, de imediato, recuperar a sua posse:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p> | | |
|--|--|---|--|--|

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>Módulo 8</p> <p>Nível Elementar <u>Ginástica Solo</u></p> <p>Nível Introdução <u>Ginástica Acrobática</u></p> | <p>Ginástica Solo</p> <p>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, designadamente:</p> <p>Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas,</p> <p>Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Pino de braços, (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente</p> <p>Roda.</p> <p>Avião, Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>Saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação,</p> <p>Ginástica Acrobática:</p> <p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> | <p>Na Ginástica solo executa um esquema de forma adequada com 6 dos seguintes elementos gímnicos: Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, Cambalhota à frente saltada, Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas, Pino de braços, (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente, Roda, Avião, Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.) e Saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação,</p> <p>Ginástica Acrobática:</p> <p>O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota Meios Audiovisuais</p> | <p>Trabalhos de pesquisa Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades. Trabalho na aula Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>13 aulas Ao longo do ano letivo</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | <p>Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> | <p>Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>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> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|--|--|---|---|---|--|
| <p>Módulo 9</p> <p>Nível Introdução</p> <p><u>Badminton</u></p> | <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, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) <i>clear</i>, b) <i>lob</i>, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> | <p>Executa correta e adequadamente em situação de jogo ou em exercícios critério:</p> <p>Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada 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:</p> <p><i>Clear</i> - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente</p> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Material desportivo das diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> <p>Meios Audiovisuais</p> | <p>Trabalhos de pesquisa</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos da modalidade.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>7 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>do corpo, com rotação do tronco.</p> <p><i>Lob</i> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo. Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>Módulo 10</p> <p>Dança II</p> <p>Danças Sociais</p> <p>Rumba Quadrada</p> | <p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, considerando por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas.</p> <p>Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> | <p>RUMBA QUADRADA, em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso):</p> <p>Realiza Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;</p> <p>Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando até ¼ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;</p> <p>Realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.</p> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> <p>Meios Audiovisuais</p> | <p>Trabalho de grupo</p> <p>Domínio dos passos e figuras da dança.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p> | <p>5 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Modulo 11 Aptidão Física II | Testes de Condição Física do Fitnessgram | <p>Resistência: Corrida numa direção e na oposta (Vaivém), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m,</p> <p>Força Superior: O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°).</p> <p>Força Média: O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido),</p> <p>Flexibilidades: Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (<i>seat-and-reach</i>);</p> <p>Força/Flexibilidade: Extensão do tronco.</p> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Material desportivo adequado</p> <p>Espaços desportivos da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> | <p>Realiza os testes indicados atingindo ou ultrapassando a Zona Saudável da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) indicada para cada um.</p> <p>Trabalho na aula</p> | <p>9 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |

| Unidade Didática | Conteúdos Programáticos | Objetivos Específicos /Metas Curriculares | Estratégias/Recursos | Modalidades e Instrumentos de Avaliação | Nº de Aulas Previstas |
|--------------------------------------|--|--|---|---|--|
| Modulo 12 Conhecimentos II | 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". | <p>A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</p> <p>A corrupção vs verdade desportiva.</p> | <p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Salas da Esc. EB 2/3 Padre José Rota</p> <p>Meios Audiovisuais</p> | <p>Trabalho de grupo.</p> <p>Trabalho na aula</p> | <p>5 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p> |