

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

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE CURSOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
<p>Modulo 1</p> <p>Voleibol</p> <p>10ºano</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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Aplicação de exercícios critério e avaliação de situação de jogo</p> <p>Teste sumativo</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>18 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>Modulo 1</p> <p>Andebol</p> <p>10ºano</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>			
--	--	---	--	--	--

<p>Modulo 4</p> <p>Nível Introdução Ginástica Solo</p> <p>Nível Introdução dos saltos de Minitrampolim</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambalhota à frente, com as pernas unidas e estendidas. 2. Cambalhota à frente com plano inclinado, com pernas afastadas. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços, com as pernas unida e estendidas. 4. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços, com as pernas afastadas e estendidas. 5. Pino de braços, partindo da posição deitado ventral no plinto e elevado as pernas para pino, terminando em 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 variada (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). <p>Saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação, avião</p> <p>Mini-trampolim (Introdução): Salto em extensão; salto engrupado e meia pirueta vertical.</p>	<p>Na Ginástica solo executa um esquema de forma adequada os seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente, rolamento engrupado à retaguarda, ponte, avião, roda, e apoio facial invertido (com apoio).</p> <p>No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Teste sumativo</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>12 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
--	---	---	---	--	---

<p>Modulo 7</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Material desportivo das</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e</p>	<p>12 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
---	---	---	--	---	---

Atletismo	material.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada.</p>	<p>diversas modalidades</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>elementos táticos da modalidade.</p> <p>Trabalho na aula</p> <p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p>	
-----------	-----------	---	--	---	--

<p>Modulo 10</p> <p>Danças Sociais e Tradicionais</p> <p>Merengue</p> <p>Regadinho</p>	<p>Merengue e Regadinho:</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>Executa utilizando a técnica correta:</p> <p>O Merengue: em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No lugar e progredindo à frente e atrás; - Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - Cruzados pela frente ou por trás; - À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; - Executando voltas à direita e à esquerda; - Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos). <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Teste sumativo</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>8 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
--	--	--	---	---	--

<p>Modulo 13</p> <p>Atividade Física</p> <p>Contexto e Saúde</p>	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde</p> <p>Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</p> <p>Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Identifica 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>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação Formativa</p> <p>Salas da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalho de grupo.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>6 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
--	---	---	--	---	--

<p>Modulo 16</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>10º, 11º e 12º Ano</p>	<p>Testes de Condição Física do Fitnessgram</p>	<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 90º).</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 (seat- and-reach);</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. Sec. do Forte da Casa</p>	<p>Realiza os testes indicados atingindo ou ultrapassando a Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) indicada para cada um.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>8 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
--	---	---	--	---	--

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

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE CURSOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
<p>Modulo 2</p> <p>Basquetebol</p> <p>11ºano</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>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 de curta distância. 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 ressaltito.</p> <p>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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Jogos Pré-desportivos</p>	<p>Teste sumativo</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>20 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>Modulo 2</p> <p>Futebol</p> <p>11ºano</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>Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 2.2. Passa a um companheiro desmarcado. 2.3. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 2.4. 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. 3. Na defesa, marca o adversário escolhido. 4. 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>Modulo 5</p> <p>Nível elementar Ginástica Solo</p> <p>Nível introdução</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>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</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos das modalidades.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>12 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>dos saltos de Plinto / Boque Barra-fixa</p>	<p>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.). Saltos, voltas e afundos utilizados como elementos de ligação, Plinto/Boque (Introdução): - Salto de eixo no boque, Salto entre-mãos no boque. Barra-fixa: -Subida de frente; Meia volta; rolamento à frente; saída de frente.</p>	<p>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, Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre: - Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda). - Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas. - Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura. - Saída à frente, com movimento de báscula da bacia e forte extensão dos braços, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>	<p>Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais</p>	<p>Relação com: colegas, atividade, material e professores.</p>	
<p>Modulo 8 Nível introdução Badminton</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. Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as</p>	<p>Executa correta e adequadamente em situação de jogo ou em exercícios critério: Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento. 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>Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p>	<p>Teste sumativo Domínio dos vários gestos técnicos e elementos táticos da modalidade. Trabalho na aula Relação com: colegas, actividade, material e professores.</p>	<p>10 aulas Ao longo do ano lectivo</p>

	<p>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>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 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>	<p>Meios Audiovisuais</p>		
<p>Modulo 11</p> <p>Danças Sociais e tradicionais</p> <p>Rumba Quadrada</p> <p>Erva Cidreira</p>	<p>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.</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</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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Fichas Formativas</p> <p>Fichas Diagnóstico</p> <p>Fichas de trabalho</p>	<p>Teste sumativo</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>8 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>



		<p>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>Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial. 			
<p>Modulo 14</p> <p>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE</p>	<p>Mecanismos de adaptação ao exercício físico</p> <p>Fatores de risco</p>	<p>Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à execução praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <p>Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</p> <p>Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p> <p>Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p> <p>Avaliação formativa</p> <p>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Espaços desportivos e salas da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalho de grupo.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>6 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Modulo 16</p>		<p>Resistência: Corrida numa direção e na oposta</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p>		<p>8 aulas</p>

<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>10º, 11º e 12º Ano</p>	<p>Testes de Condição Física do Fitnessgram</p>	<p>(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 (seat- and-reach); Força/Flexibilidade: Extensão do tronco.</p>	<p>Avaliação Formativa Material desportivo adequado Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p>	<p>Realiza os testes indicados atingindo ou ultrapassando a Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) indicada para cada um. Trabalho na aula</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>
---	---	---	---	--	-----------------------------------

Forte da Casa, Setembro de 2017

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto (620)

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

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE CURSOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
<p>Modulo 3</p> <p>Voleibol</p> <p>Nível Elementar</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, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</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) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p>	<p>Realiza de forma adequada:</p> <p>Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido.</p> <p>Serve por baixo ou por cima</p> <p>Recebe o serviço em manchete ou em passe de dedos.</p> <p>Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas)</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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p> <p>Jogos pré-desportivos</p>	<p>Teste sumativo</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>16 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>Modulo 3</p> <p>Basquetebol</p> <p>Nível Elementar</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>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>- Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. 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. 3. 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>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa. 2. 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. 3. - 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>Se não tem bola, no ataque:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. 2. 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 		
---	--	---	--	--

		<p>de passe.</p> <p>3. 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:</p> <p>1. Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>2. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>3. 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>		
<p>Modulo 3</p> <p>Andebol</p> <p>Nível Elementar</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</p>	<p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>2. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>3. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário</p>		

	<p>técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro</p>	<p>direto;</p> <p>Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e/ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). 2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): – em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; – após passe, para se desmarcar; – “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. 3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). 3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h)</p>		
--	---	--	--	--

		deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, k) “marcação de vigilância”.			
Modulo 3 Futebol Nível Elementar	<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, 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 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>	<p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. <p>Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.</p> <p>E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:</p> <p>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>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>			
Modulo 6 Ginástica Acrobática Nível Introdução	<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>Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo</p>	<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:</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</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.</p>	<p>Teste sumativo</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</p>	<p>12 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

	<p>simples ligados aos elementos a executar.</p> <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</p>	<p>pelos 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. 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> <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.</p> <p>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. 5.3. 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</p>	<p>Sec. do Forte da Casa Meios Audiovisuais</p>	<p>professores.</p>	
--	---	--	---	---------------------	--

		<p>controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>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>			
<p>Modulo 9</p> <p>Orientação</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (<i>croqui</i> ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p>	<p>Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <p>Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p> <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</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>Teste sumativo</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>10 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Modulo 9</p> <p>Escalada</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.</p>	<p>Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema boulder - travessia:</p> <p>Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.</p> <p>Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.</p> <p>Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.</p>	<p>Espaços desportivos da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>		
<p>Modulo 12</p>	<p>Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade,</p>	<p>Nas Danças Latino-Americanas/não progressivas – Chá-Chá-Chá, em situação de dança com o par:</p>	<p>Avaliação Diagnóstica</p>	<p>Teste sumativo</p>	<p>8 aulas</p>

<p>Danças Sociais e Tradicionais</p> <p>Nível Elementar</p> <p>Cha Cha Cha</p> <p>Malhão Minhoto</p>	<p>apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>Analisa a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p>	<p>Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”;</p> <p>Realiza seqüências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a volta do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);</p> <p>Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço.</p> <p>Dança o Malhão Minhoto e o respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza o passo serrado descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. - Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda. 	<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. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</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>Ao longo do ano letivo</p>
<p>Modulo 15</p> <p>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE</p>	<p>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.</p> <p>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>	<p>A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</p> <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>Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado</p> <p>Espaços desportivos e salas da Esc. Sec. do Forte da Casa</p> <p>Meios Audiovisuais</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Trabalho de grupo.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>6 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>

<p>Modulo 16</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>10º, 11º e 12º Ano</p>	<p>Testes de Condição Física do Fitnessgram</p>	<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 90º).</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 (seat- and-reach);</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. Sec. do Forte da Casa</p>	<p>Realiza os testes indicados atingindo ou ultrapassando a Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) indicada para cada um.</p> <p>Trabalho na aula</p>	<p>8 aulas</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>
--	---	---	--	---	--

Forte da Casa, Setembro de 2017

O Grupo Disciplinar de Educação Física e Desporto (620)