

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano/Turma 10.º TMI-e / TPINF / TTAR / TCP

DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões

CURSOS:

TMI-e (Técnico de Manutenção Industrial – Electromecânica)

TPINF (Técnico Programador de Informática)

TTAR (Técnico de Turismo Ambiental e Rural)

TCP (Técnico de Cozinha / Pastelaria)

DISCIPLINA: Educação Física

MÓDULOS (Nº ordem): 1, 2, 3, 4, 5 e 6

N.º TOTAL DE TEMPOS: 65

Docente: Ricardo Guimarães

TEMAS – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol); Ginástica (Gin. Solo e Aparelhos); Atletismo / Raquetas / Patinagem (Ténis de Mesa); Dança (Danças Sociais – Valsa lenta); Atividades Físicas / Contextos e Saúde e Aptidão Física.					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 27/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
1 - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I (1)	VOLEIBOL Nível Introdução: - passe alto de frente; - manchete e; - serviço por baixo.	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo - Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Bolas, postes e redes de Voleibol e; cones sinalizadores	Grelhas de observação Ficha de avaliação teórica	15
2 - GINÁSTICA I (4)	GINÁSTICA DE SOLO Nível Introdução:	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de			Praticável e tapetes de ginástica;		11

Cofinanciado por:



	<ul style="list-style-type: none"> - cambalhota à frente engrupada; - cambalhota à frente, num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - cambalhota à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão; - cambalhota à retaguarda engrupada; - passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente; - subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, terminando em cambalhota à frente; - roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto; - posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.). <p>GINÁSTICA DE APARELHOS (MINITRAMPOLIM) Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e; 	<p>Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as</p>	<p>plinto; plano inclinado e; plano vertical.</p> <p>Minitrampolim e; colchão de queda</p>		
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>3 – ATLETISMO / RAQUETAS / PATINAGEM I (7)</p>	<p>- salto em extensão (vela) após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal).</p> <p>TÊNIS DE MESA Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posição base; - pega clássica (shakehand); - batimento com ambas as faces (direita ou o revés) e; - serviço curto e comprido. 	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas – Ténis de Mesa, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; 	<p>Raquetes, bolas e mesas de ténis de mesa.</p>		<p>11</p>
<p>4 - DANÇA I (10)</p>	<p>DANÇAS SOCIAIS (VALSA LENTA) Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; - realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; 	<p>Computador, videoprojector e coluna de som.</p>		<p>9</p>

Cofinanciado por:

<p>5 – ATIVIDADES FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE I (14)</p>	<p>passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.</p> <p>APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estilo de vida de saudável; - capacidades motoras; - composição corporal; - alimentação; - repouso; - higiene; - afetividade; - meio ambiente. <p>FATORES DE SAÚDE E RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DESPORTIVA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dopagem; - doenças e lesões; - condições materiais. <p>FATORES QUE LIMITAM A PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sedentarismo; - evolução tecnológica; - poluição; - urbanismo e industrialização. <p>PRIMEIROS SOCORROS E SBV:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prestação de primeiros socorros; - cadeia de sobrevivência; - pronto reconhecimento (COMUNICAR 112); 	<p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando 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>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - doenças e lesões; - condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades</p>		<ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Computador, videoprojector e; manequim SBV.</p>	<p>9</p>
--	---	---	--	--	--	----------

Cofinanciado por:

	<ul style="list-style-type: none"> - reanimação básica imediata (SUPORTAR); - desfibrilhação atempada (RESTABELECER); - cuidados avançados (ESTABILIZAR); - condições gerais de segurança; - exame primário; - contacto com 112; - manobras de SBV. <p>POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA (PLS)</p> <p>OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - manobra de Heimlich. 	<p>físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; - realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo 					
--	--	--	--	--	--	--	--

Cofinanciado por:

6 - APTIDÃO FÍSICA (13)	FITescola - ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física): - desenvolvimento da resistência; - desenvolvimento da força; - desenvolvimento da velocidade; - desenvolvimento da flexibilidade e; - desenvolvimento da destreza geral.	atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.			Colchões, bolas medicinais, TRX, cones sinalizadores, esponjas, halteres, cordas, espaldares.	10
------------------------------------	---	---	--	--	--	-----------

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá de incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.

Oliveira de Frades, 09 setembro de 2024

O Coordenador do Grupo Disciplinar 620

José Félix

Cofinanciado por:

