

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**Ano/Turma 12.º TMI-e / TPINF**

**DEPARTAMENTO CURRICULAR : Expressões**

**CURSOS:**

**TMI-e (Técnico de Manutenção Industrial – Electromecânica)**

**TPINF (Técnico Programador de Informática)**

**DISCIPLINA: Educação Física**

**MÓDULOS (Nº ordem): 13, 14, 15, 16, 17 e 18**

**N.º TOTAL DE TEMPOS: 53**

Docente: José Félix

TEMAS – Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol); Ginástica (Gin. Acrobática); Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Escalada / Slide); Dança (Danças Sociais – Chá-Chá-Chá); Atividades Físicas / Contextos e Saúde e Aptidão Física.					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 13/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
<b>13 – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III (3)</b>	<b>VOLEIBOL</b> <b>Nível elementar:</b> No jogo e em exercícios critério: a) passe alto de frente; b) manchete; c) serviço por baixo; d) serviço por cima; e) remate em apoio, e em situação de exercício: f) passe alto de costas e g) remate com salto.	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar do 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 de Voleibol; Postes e rede de voleibol; Sinalizadores	Ficha de avaliação. Trabalhos. Grelhas de observação e registo.	11
<b>14 – GINÁSTICA III (6)</b>	<b>ACROBÁTICA</b> <b>Nível Introdução:</b> Efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples	Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando		Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:	Praticável e colchões	Ficha de avaliação. Trabalhos.	9

Cofinanciado por:

<p><b>15 – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (9)</b></p>	<p>ligados aos elementos a executar em situação de par (esquema coreográfico) e de trio</p> <p><b>ESCALADA / RAPEL</b> <b>Nível Introdução</b> – Cooperação; Regra dos pontos - pontos de apoio (três); Regra das distâncias - afastamento lateral dos apoios; Regra da verticalidade - posição vertical e/ou de afastamento da rocha / muro de escalada. <b>ORIENTAÇÃO</b> <b>Nível Introdução:</b> realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga</p>	<p>corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: 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> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um</p>	<p>Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete de escalada; Mosquetões; Descensores.</p>	<p>Grelhas de observação e registo.</p> <p>Ficha de avaliação. Trabalhos. Grelhas de observação e registo.</p>	<p>10</p>
---	--	--	--	---	--	--	-----------

<p><b>16 – DANÇA III (12)</b></p>	<p><b>DANÇAS SOCIAIS (CHÁ-CHÁ-CHÁ)</b> <b>Nível Elementar:</b> Estrutura rítmica: 1,2,3,4&amp;1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 &amp; a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: Time step; Passo básico; Volta por baixo do braço para a esquerda; Volta por baixo do braço para a direita; New yorker; Spot Turn.</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>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>	<p>Computador, videoprojector e coluna de som.</p>	<p>Ficha de avaliação. Trabalhos. Grelhas de observação e registo.</p>	<p>9</p>
<p><b>17 – ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE III (16)</b></p>	<p>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.</p>	<p>Identificar 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. Analisar 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:</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</p>	<p>Computador e videoprojetor</p>	<p>Ficha de avaliação. Trabalhos. Grelhas de observação e registo.</p>	<p>9</p>

Cofinanciado por:

<p><b>18 – APTIDÃO FÍSICA (13)</b></p>	<p><b>FITescola - ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física):</b> - avaliação da composição corporal – IMC (Índice de Massa Corporal); - desenvolvimento da resistência aeróbica; - desenvolvimento da força (inferior, média e superior); - desenvolvimento da velocidade; - desenvolvimento da flexibilidade e; - desenvolvimento da destreza geral.</p>	<p>- 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.</p> <p>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.</p>		<p>reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>Colchões, bolas medicinais, TRX, cones sinalizadores, esponjas, halteres, cordas, espaldares.</p>	<p>Ficha de avaliação Trabalhos Grelhas de observação e registo</p>	<p>5</p>
--	--	---	--	---	--	---	----------

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:

