



PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2020/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO PROFISSIONAL

10º ANO DE ESCOLARIDADE
TÉCNICO DE TURISMO E TÉCNICO EM ANIMAÇÃO TURÍSTICA (G)

COMPETÊNCIAS COMUNS

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
 - o fenómeno da industrialização;
 - o urbanismo;
 - a poluição.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

MÓDULOS	CONTEÚDOS	Nº HORAS	BLOCOS DE 45'
DANÇA I (MÓDULO 1)	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. - Dança uma Dança Tradicional Portuguesa (Sariquité) respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as diferentes qualidades. 	4	6
GINÁSTICA I (MÓDULO 2)	<p>Ginástica no Solo O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, - Cambalhota à frente saltada, - Cambalhota à retaguarda. - Pino de braços, terminando em cambalhota à frente. - Roda, - Avião, - Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). - Saltos, voltas e afundos. <p>Ginástica de Aparelhos No minitrampolim realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Salto em extensão; 2.Salto engrupado; 3.Piruetta vertical; 4.Carpa de pernas afastadas <p>Na trave baixa, em equilíbrio, realiza as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Marcha à frente e atrás; 2.Marcha na ponta dos pés; 3.Meia volta; 4.Salto a pés juntos. 5.Avião; 6.Saída em salto em extensão com meia pirueta. <p>Ginástica Acrobática Conhece os pressupostos técnicos inerentes à correta execução das figuras e domina as pegas existentes. Em grupo, elaboram uma coreografia (com música) com figuras adequadas à composição corporal dos elementos do grupo, bem como as capacidades físicas dos mesmos.</p>	5	7
	<p>Badminton 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</p>		

ATL/RAQ/PAT I (MÓDULO 3)	<p>batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto, d) serviço comprido. Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Mantém uma posição base; 2.Desloca-se para conseguir o posicionamento correto; 3.Diferencia os tipos de pega da raquete; 4.Coloca o volante ao alcance do companheiro executando corretamente os batimentos acima mencionados. <p>Ténis 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) smash, b) batimento de direita e esquerda, c) vólei de direita e esquerda.</p>	<p style="text-align: center;">8</p>	<p style="text-align: center;">11</p>
ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTO E SAÚDE I (MÓDULO 4)	<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. 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. 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 style="text-align: center;">5</p>	<p style="text-align: center;">7</p>
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS I (MÓDULO 5)	<p>Basquetebol 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) passes, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 3x3: 1.Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto: -lança na passada ou parado de curta distância; -dribla se tem espaço para progredir; -passa com segurança a um companheiro desmarcado. 2.Desmarca-se oportunamente. 3.Assume uma atitude defensiva. 4.Participa no ressalto. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações: 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 em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>Voleibol</p>	<p style="text-align: center;">15</p>	<p style="text-align: center;">21</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) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 3. 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>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) serviço por baixo, b) passe, c) manchete e d) remate.</p> <p>Futsal</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) lançamento de baliza e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 4x4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente. 2. Remate se tem a baliza ao seu alcance. 3. Passa a um companheiro desmarcado. 4. Conduz a bola na direção da baliza. 5. Desmarca-se após o passe. 6. Na defesa marca o adversário escolhido. 7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação.</p> <p>Andebol</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</p> <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</p>		
--	--	--	--

	de direção, e) Deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) Deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, k) “marcação de vigilância”.		
APTIDÃO FÍSICA (MÓDULO 16)	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física, respeitando os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Velocidade, Força, Flexibilidade e Destreza Geral.	8	11

OPERACIONALIZAÇÃO / AULAS PREVISTAS						
Turmas	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
	A)	B)	A)	B)	A)	B)
	17/09 a 18/12		04/01 a 24/03		06/04 a 15/06	
G	14	12	10	12	8	8

Legenda: **A) com acesso a balneário; B) sem acesso a balneário.**

Obs: Os blocos de 45' perfazem um total de 63 no conjunto dos módulos. Assim, é previsível que esta disciplina fique concluída no dia 26 de maio.



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu