



PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2021/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA
ENSINO PROFISSIONAL

11ºANO DE ESCOLARIDADE
TÉCNICO DE TURISMO
TÉCNICO EM ANIMAÇÃO TURÍSTICA

COMPETÊNCIAS COMUNS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) 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);
 - c) 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);
 - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. 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.
4. 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.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. 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.
7. 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 II (MÓDULO 6)	<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 II (MÓDULO 7)	<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.Pirueta 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>ATL/RAQ/PAT II (MÓDULO 8)</p>	<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 batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto, d) serviço comprido. Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante: 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> <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>8</p>	<p>11</p>
<p>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTO E SAÚDE II (MÓDULO 9)</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. 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>5</p>	<p>7</p>
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II (MÓDULO 10)</p>	<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) passos, 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.</p>	<p>15</p>	<p>21</p>

	<p>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>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;</p>		
--	--	--	--

	<p>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 de direção,</p> <p>e) Deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva,</p> <p>h) Deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, k) “marcação de vigilância”.</p>		
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
	17/09 a 17/12	04/01 a 7/03 (5 abril)	19/04 a 7/06
G/H	37	26	-----
<p>Obs: Os blocos de 45' perfazem um total de 63 no conjunto dos módulos. Esta disciplina terminará ao longo do 2º período, uma vez que os alunos irão para estágio no 3º período.</p>			



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu