

PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024

PP

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:				
<p><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>FUTEBOL – Nível Introdução</p> <p>VOLEIBOL - Nível Introdução</p> <p>ANDEBOL - Nível Introdução</p> <p>BASQUETEBOL - Nível Introdução</p>	<p>Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p style="text-align: center;"><u>Domínio das Atividades Físicas</u></p> <p>4 Níveis Introdução.</p> <p style="text-align: center;"><u>Norma de Aplicação</u></p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>

	<p>1 Nível de introdução dum matéria das subáreas: Jogos ou JDC. 1 Nível de introdução dum matéria da Subárea GIN. 2 Níveis de introdução de duas matérias das restantes Subáreas diferentes.</p>			
<p>SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p>	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, plinto e trave, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades; - Elaborar coreografias; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar soluções estéticas criativas e pessoais. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
<p>GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução</p>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar situações com diferentes pontos de vista; - Confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - Analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de 	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
<p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>			
<p>SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com</p>			

<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>melhoria.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
<p>OUTRAS</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em três matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada a Natação ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; <p>desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>No início e fim de ano letivo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>

<p><u>PERCURSOS (ORIENTAÇÃO)</u></p> <p>ORIENTAÇÃO - Nível Introdução</p> <p><u>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</u></p>	<p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITEscola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza Geral. <p style="text-align: center;"><u>Domínio da Aptidão Física</u></p> <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p style="text-align: center;"><u>Norma de Aplicação</u></p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida de mil metros).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no teste de aptidão muscular da categoria:</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, 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 situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; 	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C,</p>
--	---	---	---	--

<p><u>ÁREA DO CONHECIMENTO</u></p> <p><u>SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO</u></p>	<p>Força Abdominal e Resistência (abdominais).</p> <p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p style="text-align: center;"><u>Domínio dos Conhecimentos</u></p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado;</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p> <p style="text-align: center;">Alimentação saudável e o exercício físico Higiene</p> <p style="text-align: center;"><u>Norma de Aplicação</u></p> <p>O aluno realiza trabalho de grupo e/ou prova escrita individual sobre o conteúdo dos trabalhos de grupo e questionamento oral.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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;- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- Promover o gosto pela prática regular	<p>No início e final de ano letivo</p>	<p>D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	---	--	--



PLANIFICAÇÃO ANUAL
Educação Física – Programa Pré-Profissionalização
Ano Letivo 2023/2024



		de atividade física.		
--	--	----------------------	--	--

AVALIAÇÃO: Domínio das atividades físicas, conhecimento e aptidão física. Instrumentos: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem; FitEscola; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Observação direta.

Aluno com atestado médico: Colaboração na organização prática da aula; Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem.

Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.

- A Subárea da Ginástica (Ginástica Rítmica) e da Orientação e Râguebi, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.
- O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em um nível: «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»)