

**PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA / TURMA DO TAS 2
2º ANO DO CURSO DE TÉCNICO DE AUXILIAR DE SAÚDE / TOTAL DE 64 TEMPOS LETIVOS**

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Jogos Desportivos Coletivos II (Módulo 2)</p> <p>Voleibol</p>	<p>Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas, aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).</p>	<p>Passé de dedos. Manchete. Serviço por baixo. Jogo reduzido (aplicação dos princípios do jogo, rotação do servidor, amortecimento de bola vinda do adversário, devolver a bola aos 3 toques, 1º toque na direção da rede / do passador, ocupação racional dos espaços e apoio ao portador de bola).</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios crítico, integração de conteúdos, jogo adaptado e jogo reduzido). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	J (Consciência e domínio do corpo).	<p>Revela destreza motora, física, técnica e tática. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>16 Tempos Letivos.</p> <p>De 10 de outubro a 28 de novembro de 2022.</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Ginástica II (Módulo 5)</p> <p>Ginástica (Aparelhos / Saltos)</p>	<p>Realizar destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica (nível introdutório).</p>	<p>Salto ao eixo e salto entre-mãos (no boque ou no plinto). Salto em extensão, salto engrupado de pernas juntas, salto encarpado de pernas afastadas e salto com meia-piruetta (no mini-trampolim).</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, recurso a ajudas, exercícios crítico e integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).	<p>Revela criatividade. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros. Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>12 Tempos Letivos.</p> <p>De 27 de fevereiro a 20 de março de 2023 + 17 e 24 de abril de 2023.</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Atletismo / Desportos de Raquetes / Patinagem II (Módulo 8)</p> <p>Raquetes (Badminton)</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas elementares, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais, aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).</p>	<p>Serviço médio (curto e comprido). <i>Clear e Lob</i>. Jogo singulares.</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	J (Consciência e domínio do corpo).	<p>Revela destreza motora, física, e técnica e tática. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>12 Tempos Letivos.</p> <p>De 09 de Janeiro a 13 de fevereiro de 2023</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Módulo de Dança II (Módulo 11)</p> <p>Dança (Dança Social)</p>	<p>Realizar uma coreografia de dança (social) de nível introdutório, utilizando uma sequência de destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica, os critérios de expressividade, de acordo com o motivo da composição musical.</p>	<p>Passo base. Chassés. Deslocamentos longitudinais e transversais. Voltas. Ritmo.</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).</p>	<p>Revela criatividade. Reconhece as especificidades e intencionalidades da dança enquanto manifestação cultural. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros.</p> <p>Revela destreza motora e técnica. Aplica os conhecimentos.</p>	<p>8 Tempos Letivos.</p> <p>08, 15 e 29 de maio de 2023 + 05 de junho de 2023.</p>	<p>Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).</p>

DOMÍNIO / MÓDULO / MATÉRIA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRIPTORIOS		
<p>Área da Aptidão Física</p> <p>Módulo de Aptidão Física (Módulo 13)</p> <p>Bateria de Testes Fit Escola</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>Fit Escola</i>, para a sua idade e género.</p>	<p>Resistência aeróbia. Força (superior, média e inferior). Velocidade. Flexibilidade (superior e inferior).</p>	<p>Exercitação ao longo de todo o ano letivo de tarefas individuais e em grupo de reforço da condição física. Variação dos estímulos. Recurso a jogos lúdicos. Definição de objetivos. Propostas de trabalho. Demonstração.</p>	<p>F (Desenvolvimento pessoal e autonomia)</p> <p>G (Bem-estar, saúde e ambiente).</p>	<p>Identifica áreas de necessidade de aquisição de novas competências. Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos, com sentido de responsabilidade e de autonomia.</p> <p>Adota comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, pela prática de exercício físico.</p>	<p>12 Tempos Letivos.</p> <p>05 de dezembro de 2022 + 27 de março de 2023 + 22 de maio de 2023 + 12, 19 e 26 de junho de 2023.</p>	<p>Protocolo <i>Fit Escola</i> (Tabelas de Referência).</p> <p>O módulo de Aptidão Física é lecionado no 1º, no 2º e no 3º ano do curso, mas a classificação do aluno é lançada no 3º ano do curso (média dos 3 anos do curso).</p>
<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>Módulo de Atividades Físicas / Contextos e Saúde II (Módulo 15)</p> <p>Objetivos 4 e 5</p>	<p>Objetivo 4 - Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>	<p>Controlo do esforço e gestão da fadiga.</p>	<p>Sequência adequada na abordagem dos conteúdos. Recurso a instrumentos pedagógicos (instruções claras, demonstrações). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).</p>	<p>A (linguagem e textos).</p> <p>B (Informação e comunicação).</p> <p>C (Raciocínio e resolução de problemas).</p>	<p>Utiliza de modo proficiente diferentes linguagens, em ambiente analógico e digital. Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas diferentes modalidades de comunicação.</p> <p>Utiliza e domina instrumentos diversificados de pesquisa, mobilizando informação de forma autónoma e verificando as diferentes fontes documentais e sua credibilidade. Transforma informação em conhecimento. Colabora em diferentes contextos comunicativos, de forma adequada e segura.</p> <p>Interpreta informação, planeia e conduz pesquisas. Gere projetos</p>	<p>4 Tempos Letivos.</p> <p>12 de dezembro de 2022 + 03 de julho de 2023.</p>	<p>Avaliação contínua.</p> <p>Avaliação final.</p>

	<p>Objetivo 5 - Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Actividade Física na actualidade e ao longo dos tempos: – Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; – Reconhecendo a diversidade e variedade das actividades físicas, e os contextos e objectivos com que se realizam; – Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspectiva da educação permanente.</p>	<p>Dimensão cultural das actividades físicas (suas características, diversidade e objetivos). Valor formativo do Desporto e da Educação Física.</p>		<p>D (Pensamento crítico e criativo). E (Relacionamento interpessoal). F (Desenvolvimento pessoal e autonomia). G (Bem-estar, saúde e ambiente). H (Sensibilidade estética e artística). I (Saber científico, técnico e tecnológico).</p>	<p>e toma decisões para resolver problemas. Argumenta com recurso a um pensamento crítico e criterioso. Desenvolve ideias e soluções de modo imaginativo, em resultado de uma reflexão pessoal ou da interação com outros. Adequa comportamentos em contexto de partilha e de cooperação. Interage com tolerância, empatia e responsabilidade, aceitando pontos de vista diferentes. Identifica áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências. Consolida e aprofunda as competências que já possui. Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos com sentido de responsabilidade e de autonomia. Compreende os equilíbrios e as fragilidades do mundo atual na adoção de comportamentos adequados. Valoriza o papel das várias formas de expressão artística e do património material e imaterial. Reconhece as especificidades e as intencionalidades das diferentes manifestações culturais. Utiliza uma metodologia de trabalho adequada.</p>	<p>O professor opta pelo instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado à turma (questionário oral / relatório de aulas / trabalhos de pesquisa, individuais ou em grupo, com ou sem apresentação / fichas de trabalho / testes escritos / realização de debates / elaboração de um portefólio / elaboração de cartazes).</p>
--	--	---	--	---	---	--