



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

Aulas previstas / Período	1 *	Nº de aulas	2 *	Nº de aulas	3 *	Nº de aulas
	[±] 40		[±] 24		[±] 6	
Conteúdos Programáticos¹ (por módulos ou UFCD)	Módulo 2 JDC II Voleibol (preferencialmente): objetivo do jogo, ações que o caracterizam; regras do jogo; jogo de 2x2: manter a bola no ar utilizando os 3 toques, identificando e respeitando os papéis de recebedor, passador, rematador; servir por baixo e por cima; receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete; atacar em passe em suspensão Módulo 5 Ginástica II Solo e Aparelhos: sequência de habilidades no solo, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas; saltos no plinto e minitrampolim Módulo 8 Atletismo/Badminton e Patinagem II Salto comprimento, corrida de velocidade e de resistência; jogo de singulares/pares; deslocamentos, travagem, curvas	20 aulas	Módulo 11 Dança II Danças de Salão Salsa Realiza e compõe sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados Módulo 8 Atletismo/Badminton e Patinagem II Salto comprimento, corrida de velocidade e de resistência; jogo de singulares/pares; deslocamentos, travagem, curvas	11 aulas	Módulo 14 Actividades Físicas/Contextos e Saúde II Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde; compreende a dimensão cultural da Atividade Física na actualidade distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	6 aulas
	Módulo 8 Atletismo/Badminton e Patinagem II Salto comprimento, corrida de velocidade e de resistência; jogo de singulares/pares; deslocamentos, travagem, curvas	5 aulas	Realiza FCT normalmente a partir do início de março até maio, logo indicam na planificação 9 semanas entre o final do 2.º período e o início do 3.º período.	13 aulas	Módulo 16 Aptidão Física Integrada nos outros módulos	
	A avaliação é modular e é feita de acordo com os seguintes instrumentos e critérios de avaliação:					

Instrumentos e critérios de avaliação	Aquisição/aplicação dos conhecimentos das atividades físicas abordadas: 1 prova prática de avaliação Análise de registos em vídeo ou fotografia	40%	Articulação dos saberes e conhecimentos: Elevar a sua aptidão física; cumprir as matérias em cada aula dando continuidade e efeito à atividade física no organismo; participar nas actividades desportivas do P.A.A. Análise de registos em vídeo ou fotografia Observação direta/grelhas de observação	50%	Empenho do aluno na aprendizagem Grelha de observação: <ul style="list-style-type: none"> pontualidade; hábitos de higiene; trabalho autónomo; empenho e participação nas actividades propostas; trabalho regular. Avaliar criticamente o seu trabalho/Grelha de auto-avaliação	10%
	MATERIAL BÁSICO PARA A AULA					

Equipamento desportivo e material para a higiene pessoal.

*OBS. A ordem dos conteúdos poderá ser alterada de acordo com a rotatividade das instalações desportivas, especificidade das turmas e com articulações disciplinares.