



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

Aulas previstas / Período	1 *	Nº de aulas	2 *	Nº de aulas	3 *	Nº de aulas
	[±] 40		[±] 11		[±]	
Conteúdos Programáticos ¹ (por módulos ou UFCD)	<p>Módulo 1 JDC I Basquetebol (preferencialmente): objetivo do jogo, ações que o caracterizam; regras do jogo; jogo de 5x5: passe, drible e lançamentos; desmarcação com e sem bola; ocupação equilibrada do espaço; atitude defensiva.</p>	17 aulas	<p>Módulo 10 Dança I Danças Urbanas Aeróbica e Hip-Hop: Realiza e compõe sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados</p>	6 aulas	<p>Módulo 16 Aptidão Física Integrada nos outros módulos</p>	
	<p>Módulo 4 Ginástica I Solo e Aparelhos: sequência de habilidades no solo, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas; saltos no pinto e minitrampolim</p>	12 aulas	<p>Módulo 13 Actividades Físicas/Contextos e Saúde I ▪ Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável</p>	5 aulas	<p>Realiza a FCT normalmente entre meados de abril e junho ou maio a junho, logo contemplam na planificação 9 semanas no 3.º período.</p>	
	<p>Módulo 7 Atletismo/Badminton e Patinagem I Salto comprimento, corrida de velocidade e de resistência; jogo de singulares; deslocamentos e travagem</p>	11 aulas				
A avaliação é modular e é feita de acordo com os seguintes instrumentos e critérios de avaliação:						
Instrumentos e critérios de avaliação	<p>Aquisição/aplicação dos conhecimentos das atividades físicas abordadas:</p> <p>1 prova prática de avaliação</p> <p>Análise de registos em vídeo ou fotografia</p>	40%	<p>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</p>	50%	<p>Empenho do aluno na aprendizagem Grelha de observação:</p> <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 autoavaliação 	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.