



SÍNTESE DE PLANIFICAÇÃO ANUAL

Aulas previstas / Período	1 *	Nº de aulas	2 *	Nº de aulas	3 *	Nº de aulas
	[±] 39		[±] 8		[±] 13	
Conteúdos Programáticos ¹ (por módulos ou UFCD)	Módulo 3 JDC III Andebol (preferencialmente): objetivo do jogo, ações que o caracterizam; regras do jogo; jogo de 5x5: desmarca-se oferecendo linhas de passe, e ocupação equilibrada do espaço; passe ou drible em progressão para finalizar em remate em salto; atitude defensiva, procurando recuperar a bola.	19 aulas	Realiza a FCT normalmente a partir do início de janeiro até ao início de março, logo devem contemplar na planificação 9 semanas no início do 2.º período.	8 aulas	Módulo 15 Actividades Físicas/Contextos e Saúde III 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 perspectiva da educação permanente.	7 aulas
	Módulo 6 Ginástica III Ginástica Acrobática: Sequência de figuras, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas	10 aulas	Módulo 12 Dança III Folclore Realiza e compõe sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados		Módulo 16 Aptidão Física Aptidão aeróbica; 40m no menor tempo possível; maior número de abdominais, durante 30''; mobilidade articular e elasticidade muscular.	6 Aulas
	Módulo 9 Atividades de exploração da Natureza Orientação Percurso de orientação simples, a par, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo.	10 Aulas				
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.