

PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018 / 2019

CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: RESTAURAÇÃO, VARIANTE COZINHA E PASTELARIA 3 TRE 2016-2019

DISCIPLINA: Educação Física

N.º TOTAL DE MÓDULOS/UFCD'S: 6

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
11	10	Jogos Desportivos Coletivos III - Basquetebol

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas ▪ Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários; ▪ Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo e promover o êxito pessoal e do grupo; ▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, conforme a fase de jogo e a posição/função desempenhada ▪ Conhecer e aplicar as regras do jogo. 	<p>Caracterização do basquetebol</p> <p>Ações Técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição Básica Ofensiva - Posição Básica Defensiva - passe peito, - passe picado - receção; -lançamento em apoio e na passada; - drible progressão; protecção - finta; - desmarcação/ marcação; - passe e corte. <p>Regras do Jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Circuitos de habilidades; - Estações de trabalho; - Relatórios de aula; - Fichas de trabalho; - Trabalho em grupos de 2 e 3. - Jogo reduzido 1x1, 2x2 e 3x3 - Situações analítica e jogo condicionado 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bola por cada 2 alunos (Mínimo); - Cones; - Coletes; - Tabelas de Basquetebol - cronómetro - apito

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
12	9	Ginástica III – Acrobática (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. ▪ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. ▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 	<p>Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os elementos técnicos abordados nas aulas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - posição de base - posição de volante - pegas - figuras em par - figuras em trio - figuras com 4 ou mais elementos - elementos gímnicos de ligação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho individual e de Pares / Grupos (Trios); - Trabalho por estações e em circuito; - Grupo (toda a turma) - Esquema elaborado por grupos da turma (com ou sem música). - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina. - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material. - Participação, interesse e empenho. - Esquema elaborado por grupos da turma (Avaliação Final). - Auto e heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aparelhagem; Colchões; Músicas.

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
13	5	Atividades de Exploração da Natureza – Canoagem (Introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas e na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro). - Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia; conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário as condições de fluabilidade do caiaque e seleciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cumpre um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação: - Posiciona-se corretamente no caiaque, sentado com as pernas semi-flectidas e os joelhos ligeiramente afastados, e mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente de forma a favorecer as suas ações. - Embarca e desembarca do caiaque, colocando a pagaia atravessada (cruzada) no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio. - Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respetivas pás: - Pára ou desloca o caiaque à retaguarda, sempre que necessário, executando movimentos de retropulsão, ajustando a pega da pagaia, em movimento inverso ao da propulsão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade / Visita de estudo a definir (Barragem Carrapatelo ou Torrão) - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> - Autocarro - Autorizações - Reforços alimentares - Recursos humanos e materiais do Centro Desportivo do Desporto Escolar

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
14	5	Dança III (Elementar)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas e relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros e Professor; ▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; ▪ Realizar com postura os diferentes passos/elementos técnicos, respeitar o ritmo e a sequência dos apoios e sincronizar os movimentos com o acompanhamento musical. ▪ Conhece e realiza alguns movimentos/ passos básicos das danças sociais. 	<p>Passos básicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha; - Steps; - Passo em V; - Passo Cruzado; - Lunge; - Afundos; - Elevação do joelho; - Kicks; - Mambo; - Chá.Chá.Chá; - Trabalho de membros superiores. <p>Sequência coreográfica de combinação dos passos básicos, com acompanhamento musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chá.Chá.Chá; 	<ul style="list-style-type: none"> - Situação de acompanhamento do Professor em estilo livre ou em estilo coreografado; - Trabalho de grupo para montagem de coreografias simples e simétricas, em sequências de 32 tempos musicais (Avaliação Final). - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Avaliação Final: Trabalho de grupo para montagem de coreografias simples e simétricas, em sequências de 32 tempos musicais. - Auto e heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aparelhagem; músicas

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
15	3	Atividades Físicas/Contextos e Saúde III – Atividade Física, Saúde e Bem-estar; Ética na Atividade Física Desportiva

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 	<p>Conhecimentos básicos acerca dos temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; A corrupção vs verdade desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposição teórica e multimédia; Debate; Pesquisa bibliográfica e Internet; Trabalho de investigação em grupo; Observação contínua da progressão de cada aluno. Material Indispensável à Disciplina Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material Participação, interesse e empenho. Avaliação Final: teste escrito e/ou apresentação dos trabalhos realizados Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> Computador; Biblioteca Escolar, Internet

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
16	8	Aptidão Física

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar em situações de corrida contínua, em percursos de habilidades ou noutras situações ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa; ▪ Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular; ▪ Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular ▪ Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes. 	<p>Tendo por referência o protocolo FITescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptidão Aeróbia (vaivém); ▪ Composição Corporal (IMC, Perímetro da Cintura, Percentagem de Massa Gorda); ▪ Aptidão Neuromuscular: <ul style="list-style-type: none"> ○ Abdominais ○ Flexões ○ Impulsão Horizontal ○ Agilidade 4x10m ○ Velocidade 20m ○ Senta e Alcança ○ Flexibilidade dos Ombros 	<ul style="list-style-type: none"> - Percursos de habilidades - circuitos de treino ou exercitação simples - Corrida de resistência - Abdominais e Flexões - Corrida de Velocidade - Multisaltos - Agilidade. - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaldares - Colchões - Aparelhagem sonora - Cadências FITescola - Cronómetro - Apitos - Cones - Testemunhos - Bolas medicinais - Caixa de Flexibilidade - Balança - Fita métrica - Esponjas

PLANIFICAÇÃO MODULAR

A ordem dos módulos definida para a lecionação dos módulos/UFCD'S corresponde à proposta do programa homologado pelo Ministério da Educação?

Sim Não

Justificação didática da alteração:

(nada a referir)

Observações / Recomendações:

TOTAL DO 3º ANO DO CURSO: 40 HORAS / 48 TEMPOS LETIVOS (140H / 168 TL no total do Curso).

- O **módulo 16** é lecionado ao longo de todo o curso, conforme consta no segundo parágrafo do programa de educação física – Componente de formação Sociocultural – Cursos Profissionais de Nível Secundário. Assim, nos 2 primeiros anos do curso é registada a sua avaliação num documento interno e a nota do módulo será lançada no 3º ano, sendo a mesma a média dos 3 anos.

Professor

Diretor de Curso

Visto

Diretor