

PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018 / 2019

CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: **OPERADOR DE MÁQUINAS AGRÍCOLAS** CEF OMA **2018-2019**

DISCIPLINA: **Educação Física**

N.º TOTAL DE MÓDULOS/UFCD'S: 7

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
1	8	Jogos Desportivos Coletivos - Futebol

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>Ações Técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e Receção /Controlo de bola; - Condução de bola; - Fintas e mudanças de direção / Drible; - Remate pé/Remate cabeça; - Ocupação racional do terreno de jogo; - Marcação / Desmarcação; - Criação de linhas de passe. <p>Regras do Jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios critério - Situações de jogo reduzido e/ou condicionado (1x1; 2x1; 2x2; 3x3); - Situação de jogo 5x5. - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Ficha de Avaliação - Auto e heteroavaliação. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bola por cada 2 alunos (Mínimo); Balizas; Cones; Coletes.

1

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
2	8	Ginástica II – Solo e Aparelhos (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros nas ajudas, analisar o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. ▪ Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas. ▪ Cooperar com os companheiros nas ajudas e paradas e garantir condições de segurança. ▪ Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. ▪ Após corrida de balanço, executar saltos definidos realizando a chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegar ao solo em condições de equilíbrio 	<p>GINÁSTICA DE SOLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados e estendidos; - Rolamento à frente saltado; - Rolamento à retaguarda, com saída de membros inferiores afastados e estendidos; - Rolamento à retaguarda, com saída de membros inferiores juntos e estendidos; - Apoio facial invertido; - Rondada; - Posições de flexibilidade; - Posições de equilíbrio; - Elementos de ligação. <p>PLINTO/BOCK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto com membros inferiores em extensão e afastados (“eixo”); - Salto entre mãos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho individual e de Pares /Grupos; - Trabalho por estações e em circuito. - Sequência gímica de exercícios no solo (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. - Sequência gímica de exercícios no solo (Avaliação Final) - Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> - Banco Sueco; Colchões; de queda, Tapetes, Trampolim Reuther, Plinto

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
3	3	A/R/P II – Raquetes – Badminton (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros; • Conhecer o objetivo do jogo; • Bater e devolver o volante, evitando que este caía no solo; • Aceitar as opções, decisões e falhas dos colegas; • Tratar com cordialidade e respeito os parceiros e os adversários; 	<ul style="list-style-type: none"> - Posição básica e deslocamentos; - Tipos de Pega; - Serviço curto e longo; - Adequada utilização dos diferentes tipos de batimento (Lob e Clear); - Correto posicionamento no terreno de jogo. - Regras e Sistema de Pontuação do Jogo de Singulares 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios critério individuais e de pares; - Situação de jogo 1x1 (Jogos condicionados e em campo reduzido); - Jogo de Singulares - Situações lúdicas em grupo; - Situações critério individuais e em grupo - Jogos lúdicos coletivos - Observação contínua da progressão de cada aluno. - Material Indispensável à Disciplina - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Ficha de Avaliação - Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Raqueta e 1 volante por aluno; Cones; Rede ou fita, marcador de pontos, apito, cronómetro.

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
4	3	Atividades de Exploração da Natureza – Corrida de Orientação (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interpretar os mapas e a simbologia da orientação realizando um percurso no mais curto espaço de tempo. ▪ Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterização da orientação. - interpretação / leitura de mapas; - simbologia; - Percursos interiores e exteriores; - Escolha e identificação dos percursos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de fichas de observação predefinidas. - Circuitos; - Estações de trabalho; - Relatórios de aula; - Fichas de trabalho; - Trabalho em grupos de 2 e 3. 	<ul style="list-style-type: none"> - mapa, bússola, canetas, cartão de controlo.

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
5	3	Dança (introdução)

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>- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>- Caracterização da dança - danças sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passos base; - música; - contagem dos tempos; - coreografia. 	<p>- Situações critério individuais e em grupo</p> <p>- Observação contínua da progressão de cada aluno.</p> <p>- Material Indispensável à Disciplina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material - Participação, interesse e empenho. - Ficha de Avaliação - Auto e heteroavaliação 	<p>- Aparelhagem; músicas</p>

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
6	3	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 - Abdominias 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

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
7	2	Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável. ▪ Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. ▪ Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. ▪ Compreender a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. 	<p>Conhecimentos básicos acerca dos temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esforço. - Fadiga. - Riscos para a saúde. - Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. - Estilo de vida saudável. 	<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

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 CURSO (1 ano – CEF tipo 3): 30 HORAS / 36 TEMPOS LETIVOS

O Professor

O Diretor de Curso

Visto
O Diretor