

PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018/2019

CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: TÉCNICO COMÉRCIO 11ºAno – 2017/2020

DISCIPLINA: Educação Física

N.º TOTAL DE MÓDULOS/UFCD'S: 6

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
6	14	Jogos Desportivos Coletivos II – FUTEBOL

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<p>- Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas e relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários;</p> <p><input type="checkbox"/> Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo e promover o êxito pessoal e do grupo;</p> <p><input type="checkbox"/> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, conforme a fase de jogo e a posição / função desempenhada e aplicar as regras do jogo.</p>	<p>Ações Técnico-táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe e Recepção /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 (1 aluno com uma bola / 2 alunos com uma bola); - Situações de jogo reduzido e/ou condicionado (1x1; 2x1; 2x2; 3x2); - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 bola por cada 2 alunos (Mínimo); Balizas; Cones; Coletes.

1

PLANIFICAÇÃO MODULAR

		empenho. - Ficha de Avaliação - Auto e heteroavaliação.	
--	--	---	--

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
7	12	Ginástica II – Solo (elementar) e plinto (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, 	<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 gímnica 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 gímnica de exercícios no solo (Avaliação Final) - Auto e heteroavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> - Banco Suecos; Colchões; Trampolim Reuther.

2

PLANIFICAÇÃO MODULAR

executar saltos definidos realizando a chamada a pés juntos no reuther e chegar ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido.		
--	--	--

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
8	10	A/R/P II – Atletismo (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<p>Coopera com os companheiros, cumprindo as regras de segurança e de preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p><input type="checkbox"/> Executa uma corrida de velocidade de 40m;</p> <p><input type="checkbox"/> Executa uma corrida de estafetas com a correta transmissão do testemunho;</p> <p><input type="checkbox"/> Executa uma corrida de resistência de 12 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> Executa e conhece os vários tipos de partida (alta, baixa e de blocos);</p> <p><input type="checkbox"/> Executa a técnica correta do Salto em Altura;</p> <p><input type="checkbox"/> Executa a técnica correta do Lançamento do Peso</p>	<p>Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade; - Corrida de resistência; - Corrida de estafetas; - Técnica de partida. <p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em Altura. <p>Lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento do Peso 	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Cronómetro; Apitos; Blocos de Partida; Pesos; Testemunhos, Colchões de queda; Fasquia.

3

PLANIFICAÇÃO MODULAR

--	--	--	--

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
9	3	Dança II - Danças Sociais II (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; <input type="checkbox"/> 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; <input type="checkbox"/> Realizar com postura os diferentes passos/elementos técnicos, respeitar o ritmo e a sequência dos apoios e sincronizar os movimentos com o acompanhamento musical. <input type="checkbox"/> Conhece e realiza alguns movimentos/ passos básicos das danças sociais. 	<p>Passos básicos:</p> <p>Marcha;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Merengue - Salsa - Kizomba 	<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. - Internet.

4

PLANIFICAÇÃO MODULAR

--	--	--	--

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
10	5	Atividades Físicas/Contextos e Saúde II- Esforço e fadiga; riscos para a saúde; dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos

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. <input type="checkbox"/> 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. <input type="checkbox"/> 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>Esforço.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Internet; Livros das várias temáticas.

5

PLANIFICAÇÃO MODULAR

--	--	--	--

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
16*	6	Aptidão Física

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS BIBLIOGRAFIA
<p>- Realizar em situações de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades ou noutras situações ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular; ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia; Reagir rapidamente a um sinal 	<p>Resistência;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Força; <input type="checkbox"/> Velocidade; <input type="checkbox"/> Flexibilidade; <input type="checkbox"/> Destreza Geral. 	<p>Corrida de resistência</p> <p>- Abdominias e Flexões</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade e/ou estafetas - Salto Vertical e/ou Longitudinal (pés juntos – ao nível do prolongamento dos ombros) - 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 - Cronómetro - Apitos - Cones - Testemunhos de Atletismo.

6

PLANIFICAÇÃO MODULAR

<p>conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta; • Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda <p>de eficácia dos movimentos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia; • 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. 			
---	--	--	--

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:

7

PLANIFICAÇÃO MODULAR

Observações / Recomendações:

TOTAL DO 1ºANO: 50 HORAS OU 60 TEMPOS.

- 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 (página 11).
- 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.

O Professor

O Diretor de Curso

Visto

O Diretor