

PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018/2019

**CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: 12ºAno - 2016/2019**  
**TÉCNICO DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**  
**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 (ELEMENTAR)

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

1

## 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
<p>- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p><input type="checkbox"/> Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p><input type="checkbox"/> Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p>	<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 seguintes elementos técnicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</li> <li>2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</li> <li>3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho individual e de Pares / Grupos (Trios);</li> <li>- Trabalho por estações e em circuito;</li> <li>- Grupo (toda a turma)</li> <li>- Esquema elaborado por grupos da turma (com ou sem música).</li> <li>- Observação contínua da progressão de cada aluno.</li> <li>- Material Indispensável à Disciplina.</li> <li>- Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material.</li> <li>- Participação, interesse e empenho.</li> <li>- Esquema elaborado por grupos da turma (Avaliação Final).</li> <li>- Auto e heteroavaliação.</li> </ul>	<p>-Aparelhagem; Colchões; Músicas.</p>

2

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

	<p>4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p> <p>2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza bases junto aos seus joelhos.</p> <p>3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada</p>		
--	---	--	--

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

	nos braços dos bases.		
--	-----------------------	--	--

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

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS   BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar 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).</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>++ 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.</li> <li>+ +Embarca e desembarca do caiaque, colocando a pagaia atravessada (cruzada) no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar, utilizando dois pontos de apoio: uma mão agarra no quebramar e na cana da pagaia e a outra apoia-se na cana da pagaia assente na margem.</li> <li>+ +Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respetivas pás: <ul style="list-style-type: none"> <li>– introduzindo a pá na água o mais à frente possível (com extensão do</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita de estudo a definir (Pena Aventura).</li> </ul> <p>Observação contínua da progressão</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autocarro, Autorizações, Reforço alimentar.</li> <li>- Recursos humanos e materiais do Centro Desportivo do Desporto Escolar.</li> </ul>

4

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

	<p>braço e avanço do ombro correspondente), com a mão que se encontra no plano superior sem ultrapassar o eixo longitudinal do caiaque;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- colocando a face interior da pá perpendicular ao eixo longitudinal do caiaque, na imersão;</li> <li>- com ligeira rotação do tronco, recuo do ombro e flexão do braço correspondente, "sacandoa" o mais atrás possível.</li> </ul> <p>+ +Utiliza a propulsão circular para corrigir a direção do caiaque (em marcha à frente), introduzindo a pagaia à frente, descrevendo um arco de círculo da proa à popa.</p> <p>+ +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.</p> <p>+ +Quando a embarcação se vira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sai do caiaque num movimento contínuo, colocando as mãos no quebra-mar e realizando um movimento rápido e sincronizado de extensão dos braços e elevação da bacia.</li> <li>- coloca o caiaque com o poço para cima (evitando que entre mais água) e, se necessário, utiliza-o como salva-vidas, agarrando-se à embarcação, deslocando-se para a margem ou aguardando calmamente que lhe dêem apoio.</li> </ul>	<p>de cada aluno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Material Indispensável à Disciplina</li> <li>- Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material</li> <li>- Participação, interesse e empenho.</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	
--	---	--	--

PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
14	5	<b>Dança III - Danças Sociais (elementar)</b>

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS   BIBLIOGRAFIA
<p>1. Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas e relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros e Professor;</p> <p>2. 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;</p> <p>3. Realizar com postura os diferentes passos/elementos técnicos, respeitar o ritmo e a sequência dos apoios e sincronizar os movimentos com o acompanhamento musical.</p> <p>4. Conhece e realiza alguns movimentos/ passos básicos das danças sociais.</p>	<p>Passos básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcha;</li> <li>- Steps;</li> <li>- Passo em V;</li> <li>- Passo Cruzado;</li> <li>- Lunge;</li> <li>- Afundos;</li> <li>- Elevação do joelho;</li> <li>- Kicks;</li> <li>- Mambo;</li> </ul> <p>- chá.Chá.Chá;</p> <p>- Trabalho de membros superiores.</p> <p>Sequência coreográfica de combinação dos passos básicos, com acompanhamento musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merengue</li> <li>- Salsa</li> <li>- Kizomba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situação de acompanhamento do Professor em estilo livre ou em estilo coreografado;</li> <li>- Trabalho de grupo para montagem de coreografias simples e simétricas, em sequências de 32 tempos musicais (Avaliação Final).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação contínua da progressão de cada aluno.</li> <li>- Material Indispensável à Disciplina</li> <li>- Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material</li> <li>- Participação, interesse e empenho.</li> <li>- <b>Avaliação Final:</b> Trabalho de grupo para montagem de coreografias simples e simétricas, em sequências de 32 tempos musicais.</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparelhagem; músicas.</li> <li>- Internet.</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
15	3	<b>Atividade Física/Contextos e Saúde III – atividade física, saúde e bem-estar; ética na atividade física desportiva</b>

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS   BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção vs verdade desportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposição teórica e multimédia;</li> <li>- Debate;</li> <li>- Pesquisa bibliográfica e Internet;</li> <li>- Trabalho de investigação em grupo;</li> <li>- Observação contínua da progressão de cada aluno.</li> <li>- Material Indispensável à Disciplina</li> <li>- Cumprimento de Regras da Disciplina/ Respeito pelo material</li> <li>- Participação, interesse e empenho.</li> <li>- <b>Avaliação Final:</b> teste escrito e/ou apresentação dos trabalhos realizados</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Internet; Livros das várias temáticas.</li> </ul>

PLANIFICAÇÃO MODULAR

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

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"> <li>• 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;</li> <li>• Reagir rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas;</li> <li>• Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta;</li> <li>• Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos;</li> <li>• Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia;</li> <li>• Realizar ações motoras com grande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência;</li> <li><input type="checkbox"/> Força;</li> <li><input type="checkbox"/> Velocidade;</li> <li><input type="checkbox"/> Flexibilidade;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de resistência</li> <li>- <b>Abdominias e Flexões</b></li> <li>- Velocidade e/ou estafetas</li> <li>- Salto Vertical e/ou Longitudinal (pés juntos – ao nível do prolongamento dos ombros)</li> <li>- Agilidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaldares</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Apitos</li> <li>- Cones</li> <li>- Testemunhos de Atletismo</li> </ul>

8

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

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.	Destreza Geral.	- 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	
--	-----------------	--	--

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:

Observações / Recomendações:

TOTAL DO 1º ANO: 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,

O Professor

O Diretor de Curso

Visto  
O Diretor

Telefone 255361400 \* Telefax 255361058 \* NIF 600034984 – E-MAIL: [epf@epfcb.pt](mailto:epf@epfcb.pt)