

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018 / 2019

CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: **RESTAURAÇÃO, VARIANTE COZINHA E PASTELARIA 2 TRE 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas</li> <li>▪ Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, quer no papel de parceiros, quer no papel de adversários;</li> <li>▪ 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</li> <li>▪ Conhecer e aplicar as regras do jogo.</li> </ul>	<p><b>Ações Técnico-táticas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe e Recepção /Controlo de bola;</li> <li>- Condução de bola;</li> <li>- Fintas e mudanças de direção / Drible;</li> <li>- Remate pé/Remate cabeça;</li> <li>- Ocupação racional do terreno de jogo;</li> <li>- Marcação / Desmarcação;</li> <li>- Criação de linhas de passe.</li> </ul> <p><b>Regras do Jogo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios critério</li> <li>- Situações de jogo reduzido e/ou condicionado (1x1; 2x1; 2x2; 3x3);</li> <li>- Situação de jogo 5x5.</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>- Ficha de Avaliação</li> <li>- Auto e heteroavaliação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bola por cada 2 alunos (Mínimo);</li> <li>Balizas; Cones; Coletes.</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

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

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os companheiros, cumprindo as regras de segurança e de preparação, arrumação e preservação do material;</li> <li>▪ Executa uma corrida de velocidade de 40m;</li> <li>▪ Executa uma corrida de estafetas com a correta transmissão do testemunho;</li> <li>▪ Executa uma corrida de resistência de 12 minutos</li> <li>▪ Executa e conhece os vários tipos de partida (alta, baixa e de blocos);</li> <li>▪ Executa a técnica correta do Salto em Altura;</li> <li>▪ Executa a técnica correta do Lançamento do Peso</li> </ul>	<p><b>Corrida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida de velocidade;</li> <li>- Corrida de resistência;</li> <li>- Corrida de estafetas;</li> <li>- Técnica de partida.</li> </ul> <p><b>Saltos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em Altura.</li> </ul> <p><b>Lançamento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento do Peso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situações lúdicas em grupo;</li> <li>- Situações critério individuais e em grupo</li> <li>- Jogos lúdicos coletivos</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>- Ficha de Avaliação</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cronómetro; Apitos;</li> <li>- Blocos de Partida; Pesos;</li> <li>- Testemunhos, Colchões de queda; Fasquia.</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
9	3	Dança II (introdução)

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS   BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participar ativa e empenhadamente em todas as situações propostas e relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros e Professor;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ Realizar com postura os diferentes passos/elementos técnicos, respeitar o ritmo e a sequência dos apoios e sincronizar os movimentos com o acompanhamento musical.</li> <li>▪ Conhece e realiza alguns movimentos/ passos básicos das danças sociais.</li> </ul>	<p><b>Passos básicos</b></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> <li>- Chá.Chá.Chá;</li> <li>- Trabalho de membros superiores.</li> </ul> <p><b>Sequência coreográfica de combinação dos passos básicos, com acompanhamento musical.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Merengue</li> <li>- Salsa</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> <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> </ul>

## 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"> <li>▪ Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde.</li> <li>▪ Compreender a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</li> </ul>	<p><b>Conhecimentos básicos acerca dos temas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforço.</li> <li>- Fadiga.</li> <li>- Riscos para a saúde.</li> <li>- Dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</li> <li>- Estilo de vida saudável.</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>- Computador; Biblioteca Escolar, Internet</li> </ul>

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar em situações de corrida contínua, em percursos de habilidades ou noutras situações ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa;</li> <li>▪ Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular;</li> <li>▪ Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p><b>Tendo por referência o protocolo FITescola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Aptidão Aeróbia</b> (vaivém);</li> <li>▪ <b>Composição Corporal</b> (IMC, Perímetro da Cintura, Percentagem de Massa Gorda);</li> <li>▪ <b>Aptidão Neuromuscular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abdominais</li> <li>○ Flexões</li> <li>○ Impulsão Horizontal</li> <li>○ Agilidade 4x10m</li> <li>○ Velocidade 20m</li> <li>○ Senta e Alcança</li> <li>○ Flexibilidade dos Ombros</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percursos de habilidades</li> <li>- circuitos de treino ou exercitação simples</li> <li>- Corrida de resistência</li> <li>- Abdominias e Flexões</li> <li>- Corrida de Velocidade</li> <li>- Multisaltos</li> <li>- Agilidade.</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>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaldares</li> <li>- Colchões</li> <li>- Aparelhagem sonora</li> <li>- Cadências FITescola</li> <li>- Cronómetro</li> <li>- Apitos</li> <li>- Cones</li> <li>- Testemunhos</li> <li>- Bolas medicinais</li> <li>- Caixa de Flexibilidade</li> <li>- Balança</li> <li>- Fita métrica</li> <li>- Esponjas</li> </ul>

## 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 2º ANO DO CURSO: 50 HORAS / 60 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.

O Professor

O Diretor de Curso

Visto

O Diretor