

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"> ▪ 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 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 - 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.

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"> ▪ 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 gímnic 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 gímnic 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
8	10	A/R/P II – Atletismo (introdução)

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

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"> ▪ 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"> - Merengue - Salsa 	<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
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. ▪ 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

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"> ▪ 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 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