

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2018 / 2019

CURSO/CICLO DE FORMAÇÃO: **AUXILIAR DE SAÚDE 3 TAS 2016-2019**

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

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;</li> <li>▪ 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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuitos de habilidades;</li> <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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bola por cada 2 alunos (Mínimo);</li> <li>- Cones;</li> <li>- Coletes;</li> <li>- Tabelas de Basquetebol</li> <li>- cronómetro</li> <li>- apito</li> </ul>

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</li> <li>▪ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</li> <li>▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> </ul>	<p>Combina numa <b>coreografia</b> (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 elementos técnicos abordados nas aulas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>posição de base</b></li> <li>- <b>posição de volante</b></li> <li>- <b>pegas</b></li> <li>- <b>figuras em par</b></li> <li>- <b>figuras em trio</b></li> <li>- <b>figuras com 4 ou mais elementos</b></li> <li>- <b>elementos gímnicos de ligação.</b></li> </ul>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aparelhagem; Colchões; Músicas.</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

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

OBJETIVOS DA APRENDIZAGEM	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ AVALIAÇÃO	RECURSOS   BIBLIOGRAFIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopera 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:</li> <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.</li> <li>- Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respetivas pás:</li> <li>- 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atividade / Visita de estudo a definir (Barragem Carrapatelo ou Torrão)</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>- Autocarro</li> <li>- Autorizações</li> <li>- Reforços alimentares</li> <li>- Recursos humanos e materiais do Centro Desportivo do Desporto Escolar</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
14	5	Dança III (Elementar)

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>- Chá.Chá.Chá;</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
15	3	Atividades Físicas/Contextos e Saúde III – Atividade Física, Saúde e Bem-estar; Ética na Atividade Física Desportiva

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>	<p><b>Conhecimentos básicos acerca dos temas:</b></p> <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>Computador; Biblioteca Escolar, Internet</li> </ul>

## PLANIFICAÇÃO MODULAR

N.º ORDEM	N.º DE HORAS	DESIGNAÇÃO DO MÓDULO/ UFCD'S
16	8	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>- Abdominais 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 3º ANO DO CURSO: 40 HORAS / 48 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