

**Curso Profissional de Técnico/a de Ação Educativa/Técnico/a de Análise Laboratorial**

**TAL - 10343904/ TAE – 10343995 (SIGO)**

**1.º Ano de formação Curso 2023-2026**

**Ano Letivo 2023/2024**

**Planificação Anual**

**Disciplina de Educação Física**

Módulo			Conteúdos de cada módulo	Aprendizagens essenciais por módulo
n.º e nome	Horas	Tempos (50')		
<b>Módulo 1:</b> Voleibol	13	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regras</li> <li>Fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio e em salto.</li> <li>Métodos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defensivo: defesa em W.</li> <li>- Ofensivo: ataque organizado.</li> </ul> </li> </ul>	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
<b>Módulo 7:</b> Badminton	9	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regras</li> <li>Fundamentos técnicos: Executa: serviço curto e longo, clear, lob, finalização.</li> <li>Jogo de Singulares</li> </ul>	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do Nível Introdução, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
<b>Módulo 4:</b> Ginástica I	10	12	<p><b>Solo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambalhota à frente;</li> <li>Cambalhota à retaguarda;</li> <li>Pino de braços;</li> <li>Roda;</li> <li>Posições de flexibilidade;</li> </ul> <p><b>Aparelhos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bock /plinto (Salto ao eixo e salto entre mãos)</li> </ul>	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.
<b>Módulo 10:</b> Dança I	6	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Danças sociais/ tradicionais</li> <li>Regadinho;</li> <li>Erva-cidreira.</li> </ul>	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
<b>Módulo 13:</b> Aptidão Física	6	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Testes do FITescola</li> <li>Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.</li> </ul>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.
<b>Módulo 14:</b> Atividade Física/ Contextos e Saúde I	6	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aptidão Física e Saúde, fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse</li> </ul>	Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a

		<p>conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>• Prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva</li> </ul>	<p>evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</li> <li>• assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;</li> <li>• realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente;</li> <li>• realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);</li> <li>• reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).</li> </ul>
--	--	---	--