

Cursos profissionais: TAL – 9945911 / TAE – 9945882

2.º Ano de Formação – Curso 2022-2025

Ano Letivo 2023/2024

Planificação anual

Disciplina: Educação Física

Componente de Formação: Sociocultural

Módulo			Conteúdos de cada módulo	Aprendizagens essenciais por módulo
n.º e nome	Horas	Tempos (50')		
Módulo 2: Futebol	12	15	<ul style="list-style-type: none"> Regras Princípios de Jogo Fundamentos técnico-táticos: Recepção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; apoio ao companheiro com bola. Métodos <ul style="list-style-type: none"> - Defensivo: defesa HxH e introdução à zona. - Ofensivo: contra-ataque e ataque organizado. 	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Futebol, 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.
Módulo 5: Ginástica II	10	12	<p>Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> Rolamento à frente (engrupado e com os membros inferiores afastados e estendidos), rolamento à retaguarda (engrupado e com os membros inferiores estendidos e afastados), posições de flexibilidade (ponte e ou espargata), posição de equilíbrio estático (avião), apoio facial invertido (de cabeça e de antebraços), roda, rodada. <p>Aparelhos: <u>Minitrampolim</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Salto em extensão (Vela); Salto Engrupado; Salto Encarpado; Meia pirueta vertical 	Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas 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. 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.
Módulo 8: Atletismo	10	12	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de Resistência Corrida de Velocidade Lançamento do peso salto em comprimento salto em altura 	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Módulo 11: Dança II	6	7	<ul style="list-style-type: none"> Sariquité; Rumba Quadrada; Valsa Lenta. 	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.
Módulo 13: Aptidão Física	6	7	<ul style="list-style-type: none"> Testes do FITescola Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral. 	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.
Módulo 15: Atividade Física/ Contextos e Saúde II	6	7	<ol style="list-style-type: none"> Processos de controlo do esforço e identificação de sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Dimensão cultural da atividade física na 	Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e

Cofinanciado por:

			<p>atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificação das características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecimento da diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinção de Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	<p>ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>
--	--	--	--	---