



Cofinanciado por:



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

TAL – 9625829 / TAE – 9625869 (SIGO)

3.º Ano de formação Curso 2021-2024

Ano Letivo 2023/2024

Planificação Anual

Disciplina de Educação Física

Componente: Sociocultural

Módulo / UFCD			Conteúdos de cada módulo
n.º e nome	Horas 40H	Tempos (50') 48 TL	
Módulo 13: Desenvolvimento das Capacidades Motoras e Condicionais	3	4	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 3: Basquetebol	10	12	O aluno: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

			<p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>
<p>Módulo 6: Ginástica Acrobática (III)</p>	9	11	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 4.2 O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 4.3 Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 5.2 O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
<p>Módulo 9: Orientação</p>	6	7	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: <ol style="list-style-type: none"> 2.2 Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; 2.3 Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. 2.4 Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;

			2.5 Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.
Módulo 12: Danças III Danças Tradicionais	6	7	O aluno: <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.
Módulo 16: Conhecimentos sobre Condição Física e Contexto onde se realizam as AFD.	6	7	Identificação do 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. Análise crítica dos aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva.