

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

TAL – 10343904 / TAE – 10343995

2.º Ano de formação

Curso 2023-2026

Ano Letivo 2024/2025

Planificação Anual

Disciplina de Educação Física

Módulo			Conteúdos de cada módulo	Aprendizagens essenciais por módulo
n.º e nome	Horas	Tempos (50')		
Módulo 2: Futebol	12		<ul style="list-style-type: none"> • Regras • Princípios de Jogo • Fundamentos técnico-táticos: receção 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 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		<ul style="list-style-type: none"> • Solo <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 espartaga) - Posição de equilíbrio estático (avião) - Apoio facial invertido (de cabeça e de antebraços) - Roda - Rodada • Aparelhos: <u>Minitrampolim</u> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (Vela) - Salto Engrupado - Salto Encarpado - Meia pirueta vertical 	<p>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.</p> <p>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.</p>
Módulo 8: Atletismo	10		<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Corrida de Velocidade • Lançamento do peso • Salto em comprimento • Salto em altura 	Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
Módulo 11: Dança II	6		<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		<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		<ul style="list-style-type: none"> • Processos de treino • Fatores de saúde e de risco da prática das atividades físicas: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os 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.