



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE
Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair Play 7/8/9 - Educação Física - 3º Ciclo - Autores : Jorge Faria, Rui Pinho e João Valente-dos-Santos		Ensino	Curso de Educação e Formação (CEF1) AFAC
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr. 620	Disciplina	Educação Física	Ano	8ºano	

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
	SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	28	1.º
	SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (quatro matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as	32	2.º

	<p>ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em seis matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos</p>		
--	---	--	--

<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>DESPORTOS DE COMBATE.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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.</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE

Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair Play 7/8/9 - Educação Física - 3º Ciclo - Autores: Jorge Faria, Rui Pinho e João Valente-dos-Santos	Ensino	Básico
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr 620	Disciplina	Educação Física	Ano	7º

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUTÓRIO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) , realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não</p>	<p>45</p> <p>50</p>	<p>1º</p> <p>2º</p>

	<p>só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		
<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>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, nos seguintes testes: APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém); APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos membros inferiores).</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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 evolução das sociedades.</p>		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE

Ano letivo: 2022/2023

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair Play 7/8/9 - Educação Física - 3º Ciclo - Autores : Jorge Faria, Rui Pinho e João Valente-dos-Santos		Ensino	Básico
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr. 620	Disciplina	Educação Física	Ano	8º	

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		
	<p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	46	1.º
	<p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (quatro matérias)</p> <p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações</p>	45	2.º

	<p>de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em seis matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos</p>		
--	--	--	--

<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>DESPORTOS DE COMBATE.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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.</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE

Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair Play 7/8/9 - Educação Física - 3º Ciclo - Autores: Jorge Faria, Rui Pinho e João Valente-dos-Santos	Ensino	Básico
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr 620	Disciplina	Educação Física	Ano	9º

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestres
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa (1) matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol) , realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente</p>	<p>44</p> <p>45</p>	<p>1º</p> <p>2º</p>

	<p>as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		
<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>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, nos seguintes testes: APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém); APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos membros inferiores).</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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 evolução das sociedades.</p>		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE

Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-Play – Educação Física 10º, 11º, 12º João V. Santos, Jorge Faria, Rui Pinho		Ensino	Secundário
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr 620	Disciplina	Educação Física	Ano	10º	

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUTÓRIO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR em 1 matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Acrobática, Solo ou Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>45</p> <p>50</p>	<p>1º</p> <p>2º</p>

	<p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p>		
<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>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, nos seguintes testes: APTIDÃO AERÓBIA (Vaivém); APTIDÃO NEUROMUSCULAR (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Flexibilidade dos membros inferiores).</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando 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 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: • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta</p>		

	<p>os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • 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); • 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).</p>		
--	---	--	--



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE
Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-Play – Educação Física 10º, 11º, 12º João V. Santos, Jorge Faria, Rui Pinho		Ensino	Secundário
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr 620	Disciplina	Educação Física	Ano	11º	

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias);</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias). Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>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.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>48(1º)</p> <p>44(2º)</p>	

	<p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins</p> <p>SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>		
<p>Área da Aptidão Física</p>	<p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>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.</p>		
<p>Área dos Conhecimentos</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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, nomeadamente:</p> <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. 		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Quadro-Síntese: Conteúdos/AE

Ano letivo: 2023/2024

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-Play – Educação Física 10º, 11º, 12º João V. Santos, Jorge Faria, Rui Pinho	Ensino	Secundário
Grupo disciplinar	Educação Física – Gr 620	Disciplina	Educação Física	Ano	12º

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas	Semestre
Área das Atividades Físicas	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias); SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias). Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 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.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	46	1.º

	<p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.</p> <p>SUBÁREA RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	50	2º
<p>Area da Aptidão Física</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de: 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.</p>		
<p>Area dos Conhecimentos</p>	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 		



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso Profissional de Técnico de Desporto, 1.º ano (1.º TD)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Não existe manual			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Atividades de Ginásio / Componente Tecnológica	Ano	1.º (2023/2024)	Docente	Carlos Coelho

UFCD/Módulo	9453 – 1 – Step – a aula	60 aulas
--------------------	--------------------------	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step. 	<ol style="list-style-type: none"> Step <ol style="list-style-type: none"> História da modalidade; Investigações científicas realizadas na área do step; Montagem, desmontagem e transporte do step; Tipos de abordagem à técnica geral, técnica de execução e passos básicos, passos de liderança simples e de liderança alternada. Estrutura da aula de step <ol style="list-style-type: none"> Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio) Retorno à calma e alongamento final. Música <ol style="list-style-type: none"> Batidas musicais e batidas por minuto (bpm); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical. 	60

UFCD/Módulo	9454 – 2 – Ginástica aeróbica – a aula	60 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica. Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música. Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica. 	<ol style="list-style-type: none"> Ginástica aeróbica <ol style="list-style-type: none"> História da modalidade; Passos básicos; Passos de liderança simples e de liderança alternada. Estrutura da aula de ginástica aeróbica <ol style="list-style-type: none"> Aquecimento; Fase principal (segmento aeróbio); Retorno à calma e alongamento final; Música na aula de ginástica aeróbica <ol style="list-style-type: none"> Batidas musicais e batidas por minuto (bpm); Compasso quaternário; Oitos musicais; Frase musical. 	60



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico/a de Desporto, 1º ano (1ºTD)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Não existe manual			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Desporto (DE) / Componente Formação Tecnológica	Ano	1º (2023/2024)	Docente	Catarina Martins

UFCD/Módulo	9435 - 1 – Didática do desporto	25 horas
--------------------	---------------------------------	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino. - Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes. - Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares. - Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Didática aplicada ao contexto desportivo <ul style="list-style-type: none"> - Procedimentos didáticos fundamentais - Unidade de treino - Planeamento de treino - Avaliação da unidade de treino - Unidade de treino - fator estruturante da didática aplicada ao desporto <ul style="list-style-type: none"> - Documentos de suporte à organização da unidade de treino - Potenciação das condições de aprendizagem - Observação como ferramenta do processo de treino <ul style="list-style-type: none"> - Processo de treino e a observação - Metodologias de observação - Observação e avaliação técnica - Observação e avaliação tática 	30

UFCD/Módulo	4289 – 2 – O Jogo	25 horas
--------------------	-------------------	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a história dos jogos. - Identificar os jogos tradicionais portugueses. - Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. - Realizar uma atividade em que seja utilizado um jogo. - Construir um jogo. - Elaborar um portefólio de jogos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conceito de jogo. - Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensório-motores, tradicionais). - A história e a evolução dos jogos. - Jogos tradicionais portugueses. - Objetivos e finalidades dos jogos. - As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado. - Planeamento e construção de jogos. 	30

UFCD/Módulo	9444 - 3 – Voleibol - Iniciação	25 horas
-------------	---------------------------------	----------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> - Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, Mini A e Mini B. - Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. - Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6. - Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gira- Volei <ul style="list-style-type: none"> - Projeto Gira-Volei - Regulamentos básicos do Gira-Volei - Minivoleibol – Escalão A <ul style="list-style-type: none"> - Definição - Regulamentos básicos - O jogo 1x1 - O jogo 2x2 - O jogo 3x3 - Regulamentos - Minivoleibol – Escalão B <ul style="list-style-type: none"> - Definição - Regulamentos - O jogo 4x4 <ul style="list-style-type: none"> - Organização na receção do serviço - Organização na bola morta - Organização na transição - Cobertura do ataque - Regras do jogo 	30

UFCD/Módulo	9448 - 4 – Ténis - iniciação	50 horas
-------------	------------------------------	----------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer o regulamento da modalidade. - Identificar a terminologia específica da modalidade. - Aplicar os batimentos fundamentais do ténis. - Explicitar os princípios e a importância do programa Play and Stay. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regulamentos e regras do ténis. - Terminologia do ténis <ul style="list-style-type: none"> - Os batimentos fundamentais do ténis(Direita e esquerda; <i>Voley</i> e <i>smash</i>; Serviço) - Batimentos especiais do ténis(<i>Amortie</i>; <i>Passing-shot</i>) - Raquete de ténis - <i>Match point</i>; <i>set point</i>; <i>break point</i> - Ensino adaptado (<i>Play and Stay</i>): <ul style="list-style-type: none"> - Etapas do jogo adaptado; - Progressão do jogo 	60



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico de Desporto, 1º ano (1ºTD)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Não existe manual			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Modalidades Individuais e Coletivas (MIC) / Componente Tecnológica	Ano	1º (2023/2024)	Docente	João Carvalho

UFCD/Módulo	9447 - 6 – Natação, adaptação ao meio aquático	30 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático. Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação. Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva. 	<p>Conhece os conceitos e aplica de acordo com a metodologia proposta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fundamentos de mecânica dos fluidos; Água – características físicas; Comportamento do ser humano na água e suas características: Flutuabilidade e equilíbrio estático; Resistência hidrodinâmica; Equilíbrio dinâmico e propulsão; Habilidades motoras aquáticas básicas da natação: Equilíbrio; Respiração (imersão); Propulsão; Manipulações; Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático; Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés: Metodologia específica; Considerações históricas; Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação; Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses): Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem; Promoção do nado ‘automático’; Promoção do reflexo epiglotal; Promoção da extensão cervical; Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos Adaptação ao meio aquático + 3 anos; Formação de base; Fase aquisitiva; Fase de domínio; Formação técnica. 	30

UFCD/Módulo	7250 – 1 – Ética e Deontologia no Desporto	30 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais. Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhecer condutas éticas conducentes à 	<p>Conhece os conceitos e relaciona-os com o fenómeno desportivo na atualidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> Princípios fundamentais da ética; Ética, doutrina, deontologia e moral: Conceitos-chave: ética, deontologia, consciência Códigos de ética e padrões deontológicos Códigos de ética pessoal e de deontologia profissional: Princípios e normas específicos de um grupo profissional; Conceitos-chave: deontologia, códigos de ética, conduta profissional; Papel das normas de conduta profissional na definição da deontologia de uma profissão; Relação entre as normas deontológicas e a responsabilidade social de um grupo profissional; Dinâmicas entre a responsabilidade profissional e os diferentes contextos sociais Ética e desenvolvimento institucional <p>Relação entre a ética individual e os padrões de ética institucional; Conceitos-chave: igualdade, diferença, organização comunitária.; Códigos de ética e conduta institucional</p>	30

<p>preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global.</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos 	<p>como elementos de identidade e formação de princípios reguladores das relações inter-pessoais e socioculturais; Papel dos princípios éticos e deontológicos institucionais na mediação de conflitos coletivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidade global <p>Globalização e as novas dimensões de atitudes: local, nacional, transnacional e global; Internacionalização, transnacionalidade e os problemas éticos colocados pela globalização; Ambivalências do processo de globalização: Abertura de mercados: ética na competitividade; Esbatimento de fronteiras: ética para a igualdade/inclusão.</p> <ul style="list-style-type: none"> A construção de uma cidadania mundial inclusiva <p>Importância da criação de plataformas de convergência e desenvolvimento, com vista a uma integração económica mundial; Dimensão ética do combate às desigualdades económico-sociais, no âmbito da globalização.</p> <ul style="list-style-type: none"> A ética no desporto <p>Considerações gerais e princípios organizadores da ética no desporto; O código de ética desportiva; Ética na gestão do desporto e especificidades da gestão do desporto; Questões éticas na intervenção do técnico de apoio à gestão do desporto</p>	
--	---	--

UFCD/Módulo	<i>9440 - 8 – Basquetebol Iniciação</i>	30 aulas
--------------------	---	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol. 	<p>O aluno conhece os conceitos técnico-táticos e aplica-os em situação de jogo reduzido e condicionado e em situação formal:</p> <p>Caracterização do jogo: Regras fundamentais do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Técnica individual: Drible; Passe, receção e desmarcação; Lançamentos; Defesa ao jogador com bola; Posição defensiva básica Tática individual ofensiva (Um contra Um): Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão; Princípios técnico-táticos; Relatório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto. Jogo reduzido: Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3 Tática coletiva ofensiva: Contra-Ataque; Princípios técnico-táticos do contra-ataque; Metodologia do Ataque; Princípios gerais do ataque de posição. 	30

UFCD/Módulo	<i>9434 - 13 – Pedagogia do Desporto</i>	30 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas. Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva. Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas. Planificar os aspetos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais. 	<p>O aluno conhece os conceitos, relaciona-os e interpreta-os no quadro dos vários sectores desportivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Treinador de Grau I no contexto da pedagogia aplicada ao desporto: Treino desportivo - um processo pedagógico e de ensino; Pedagogia e didática; Responsabilidades do treinador de grau I; Filosofia do treinador de grau I. A Intervenção pedagógica do Treinador de Grau I: Suportes básicos da intervenção pedagógica; Organização de atividades; Grau de importância de um comportamento reflexivo. Pais na prática desportiva das crianças e jovens: Papel dos pais; Estratégias para lidar com os pais. 	30

UFCD/Módulo	<i>9445 - 15 – Ginástica - elementos técnicos gerais</i>	30 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número
---	--	---------------

situacionais/Unidades/...)		de aulas
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. • Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. • Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas. • Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrios de base: Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos; Técnicas gímnicas: estacionários; Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios; • Elementos técnicos com dois e três ginastas: Pegas e pontos de contacto: Noções de equilíbrio (peso e contra peso); Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas: Elementos de equilíbrio para pares / trios; Montes e desmontes; Elementos de dinâmicos para pares / trios. • Saltos gímnicos: Saltos no solo para as diversas disciplinas. • Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos: Progressão de saltos e colocação de braços; Progressão de saltos e jogos no trampolim • Corridas: Corrida de velocidade progressiva; Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther; no mini trampolim; Exercícios de técnica de corrida • Saltos verticais simples: Saltos no mini trampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos; Receções com e sem piruetas • Rotações longitudinais: Definição da lateralidade em ginástica; Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo • Rotações no eixo transversal: Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim; Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim • Manipulação: Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos; Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros; Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação 	30



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico de Desporto, 1º ano (1ºTD)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-play – Educação Física 10º 11º 12º. João Valente dos Santos; Jorge Faria; Rui Pinho. Texto.			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Educação Física / Componente Sócio Cultural	Ano	1º (2023/2024)	Docente	Cláudio Guerreiro

UFCD/Módulo	<i>1 – Jogos Desportivos Coletivos I</i>	20 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Nível Introdutório <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Futebol, Voleibol.	<p>Andebol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> coopera 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; aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo; conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza e e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações; em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: <ol style="list-style-type: none"> com a sua equipa em posse da bola: <ol style="list-style-type: none"> desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: <ol style="list-style-type: none"> tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola; como guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado; realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida; b) receção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção. 	7

Domínios de referência (Áreas temáticas/	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de
---	--	------------------

situacionais/Unidades/...)		aulas
<p>Nível Introdutório <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Futebol, Voleibol.</p>	<p>Futebol O aluno: 1. em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 1.1. aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora; d) lançamento pela linha lateral; e) lançamento de baliza; f) principais faltas; g) marcação de livres e h) de grande penalidade; 1.2. recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 1.2.1. remata, se tem a baliza ao seu alcance; 1.2.2. passa a um companheiro desmarcado; 1.2.3. conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar; 1.3. desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre; 1.4. aclara o espaço de penetração do jogador com bola; 1.5. na defesa, marca o adversário escolhido; 1.6. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado; 2. realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento.</p>	6

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Nível Introdutório <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Futebol, Voleibol.</p>	<p>Voleibol O aluno: 1. coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas; 2. conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “receção” e “finalização”, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques; b) transporte; c) violação da linha divisória; d) rotação ao serviço; e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede; 3. em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o “passe” e a “manchete”, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega; 4. em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1. serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto; 4.2. como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas “mãos por cima” ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento; 5. em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	7

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Nível Introdutório na Ginástica de Solo.	<p>Ginástica de Solo</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combina as habilidades em sequências, realizando: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; 1.2. cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; 1.3. cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida; 1.4. cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; 1.5. passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente; 1.6. subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente; 1.7. roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; 1.8. posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras). 	5

Nível Introdutório num <u>aparelho</u> da Ginástica de Aparelhos	<p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>1 - O aluno: coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>2 - <u>Boque e plinto</u> realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); 2.2. salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; 2.3. cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento; <p>3. No <u>mini-trampolim</u>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1. salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 	5
--	--	---

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório numa atividade: Atletismo, Desportos de Raquetas, Patinagem.</p> <p>Modalidade selecionada por ambas as turmas: Badminton</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários; 2. conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear; b) lob; c) serviço curto e d) serviço comprido; 3. coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; 3.2. desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; 3.3. diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante; 3.4. coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: <ol style="list-style-type: none"> 3.4.1. clear – na devolução do volante com trajetórias altas – batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.4.2. lob – na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura – batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita); 4. em situação de exercício, num campo de badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 	12

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa.</p> <p>Dança selecionada:</p>	<p>O aluno:</p> <p>1 - coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;</p> <p>2 - aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</p> <p>3 - respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;</p> <p>4. seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas – merengue e rumba quadrada:</p> <p>4.1. mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “posição aberta”;</p> <p>4.2. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);</p> <p>Merengue</p> <p>4.3. dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda.</p>	8

UFCD/Módulo	14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	8 aulas
-------------	---	---------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo visa a concretização da primeira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 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"> - cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - 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; - 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); - reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de 	8

socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).

UFCD/Módulo

Sem número no 1º e 2º anos do curso – Aptidão Física

0 aulas

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.</p>	<p>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.</p>	<p>Desenvolvido ao longo dos restantes módulos.</p>

**ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO**

[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo**Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico de Ação Educativa, 2º ano (2ºAE)**

Departamento	Expressões	Manual adotado	Não existe manual			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Área de Expressões / Componente Tecnológica	Ano	2º (2023/2024)	Docente	João Carvalho

UFCD/Módulo	10662 - 6 – Dinâmica Corporal	60 aulas
--------------------	-------------------------------	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer a importância das atividades ao ar livre como mecanismos de expressão individual e em grupo; - Distinguir o jogo com fim lúdico do jogo com fim didático; - Criar situações de comunicação através da dinâmica corporal e do jogo; - Praticar a expressão corporal e oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades ao ar livre - Jogos de expressão corporal - Capacidades condicionais <ul style="list-style-type: none"> • Força • Velocidade • Resistência • Flexibilidade - Capacidades coordenativas <ul style="list-style-type: none"> • Orientação espacial • Diferenciação cinestésica • Equilíbrio • Ritmo • Reação - Atividades espontâneas - Jogos dramáticos <ul style="list-style-type: none"> • Objeto • Funções do objeto • Qualidades do objeto • Utilização do objeto • Reação face ao objeto (som, imagem, objetos sonoros, personagem) • Texto 	60



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico de Distribuição, 1º ano (1ºDIS)

Curso profissional de Técnico de Ação Educativa, 1º ano (1ºAE)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-play – Educação Física 10º 11º 12º. João Valente dos Santos; Jorge Faria; Rui Pinho. Texto.	Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Educação Física / Componente Sócio Cultural	Ano	2º (2023/2024)
				Docente	Catarina Martins

UFCD/Módulo	2 – Jogos Desportivos Coletivos II	20 aulas
--------------------	------------------------------------	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Nível Introdução <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol , que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.	<p>Andebol</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> coopera 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; aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo; conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passes; d) violações da área de baliza e e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações; em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: <ol style="list-style-type: none"> com a sua equipa em posse da bola: <ol style="list-style-type: none"> desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: <ol style="list-style-type: none"> tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola; como guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado; realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida; b) receção-remate em salto; c) drible-remate em salto; d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção. 	5

Domínios de referência (Áreas temáticas/	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de
---	--	------------------

situacionais/Unidades/...)		aulas
<p>Nível Introdução <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.</p>	<p>Basquetebol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - coopera 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) passes; e) dribles; f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento; em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola n.º 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; 4.2. desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço; 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); 4.4. participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola; 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) drible de progressão, e, em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente. <p>Futebol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. em exercício (com superioridade numérica dos atacantes - 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora; d) lançamento pela linha lateral; e) lançamento de baliza; f) principais faltas; g) marcação de livres e h) de grande penalidade; 1.2. recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1. remata, se tem a baliza ao seu alcance; 1.2.2. passa a um companheiro desmarcado; 1.2.3. conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar; 1.3. desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre; 1.4. aclara o espaço de penetração do jogador com bola; 1.5. na defesa, marca o adversário escolhido; 1.6. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado; 2. realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento. 	<p>5</p> <p>5</p>

Domínios de referência (Áreas temáticas/	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de
--	---	-----------

situacionais/Unidades/...)		aulas
<p>Nível Introdução <u>numa</u> das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, que não a selecionada no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.</p>	<p>Voleibol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas; conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “recepção” e “finalização”, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques; b) transporte; c) violação da linha divisória; d) rotação ao serviço; e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede; em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o “passe” e a “manchete”, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega; em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: <ol style="list-style-type: none"> serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto; como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas “mãos por cima” ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento; em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. 	5

UFCD/Módulo	5 – Ginástica II	10 aulas
-------------	------------------	----------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Nível <u>Elementar</u> na Ginástica de Solo.</p>	<p>Ginástica de Solo: O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material; elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: <ol style="list-style-type: none"> cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida; pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida; avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras); saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência; em situação de exercício faz: 	5

	<p>3.1. rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;</p> <p>3.2. cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.</p>	
<p><u>Nível Introdução</u> num outro aparelho da Ginástica de Aparelhos (diferente do aparelho trabalhado no módulo Ginástica I)</p>	<p>Ginástica de Aparelhos: Boque e plinto</p> <p>1 - O aluno: coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>2 - Boque e plinto realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>2.1. salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);</p> <p>2.2. salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito;</p> <p>2.3. cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p>	5

UFCD/Módulo	8 – Atletismo/Raquetas/patinagem II	12 aulas
-------------	-------------------------------------	----------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do <u>Nível Introdutório</u> noutra atividade deste grupo – Atletismo, Desportos de Raquetas e Patinagem ou o Nível Elementar na atividade selecionada no módulo anterior.</p> <p>Atletismo</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	12

UFCD/Módulo	11 – Dança II	8 aulas
-------------	---------------	---------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do <u>Nível Introdução</u> numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo Dança I).</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; 2 - aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações; 3 - respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho; 4 - Merengue e rumba-quadrada seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/ figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/ não progressivas – merengue e rumba quadrada: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “posição aberta”; 4.2. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); 4.3. dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda; 4.4. dança a rumba quadrada, iniciando no 1.º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: lento (1.º e 2.º tempos do compasso), rápido (3.º tempo do compasso), rápido (4.º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras: passo básico em “posição fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido; passos progressivos em “posição fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás; volta e contravolta em “posição aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda; 4.5. Valsa lenta e foxtrot social em situação de dança a pares, nas danças sociais modernas/ progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da valsa lenta (simplificada) e foxtrot social (simplificado); 4.6. domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas; 4.7. mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “posição fechada”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros; 4.8. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de condutor” (atempadamente e de forma precisa) como no de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro). 4.9. Valsa lenta dança a valsa lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “linha de dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: – 1,2,3,4,5,6 – fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. Foxtrot social; 	8

	4.10. dança o foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1.º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: lento, lento, rápido, rápido, realizando: “passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares; passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.	
--	--	--

UFCD/Módulo	<i>15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II</i>	8 aulas
--------------------	---	----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Este módulo visa a concretização da segunda parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. 	8

UFCD/Módulo	<i>Sem número no 1º e 2º anos do curso – Aptidão Física</i>	0 aulas
--------------------	---	----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e 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.	Desenvolvido ao longo dos restantes módulos.



ESCOLA SECUNDÁRIA POETA AL BERTO
[403192] 7520-902 Sines

Planificação Anual – Resumo

Ano letivo: 2023/2024 – Curso profissional de Técnico de Logística, 3º ano (3ºTL)

Departamento	Expressões	Manual adotado	Fair-play – Educação Física 10º 11º 12º. João Valente dos Santos; Jorge Faria; Rui Pinho. Texto.			Ensino	Profissional
Grupo disciplinar	620 – Ed. Física	Disciplina /Componente	Educação Física / Componente Sócio Cultural	Ano	3º (2023/2024)	Docente	João Carvalho

UFCD/Módulo	<i>3 – Jogos Desportivos Coletivos III (Escrever o n.º e designação)</i>	20 aulas
--------------------	--	-----------------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Concretização do Nível Elementar numa das atividades seguintes: Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol.</p> <p>Futebol</p>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coopera 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; - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais 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; - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e reposição da bola em jogo; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções; f) marcação de livres e de grande penalidade e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento; em situação de jogo 5x5 ou 7x7: <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação; - Remata, se tem a baliza ao seu alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; - Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar; - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque; - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza; - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva; - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado; - Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações seguintes: a) receção de bola; b) remate; c) remate de cabeça; d) condução de bola; e) drible; f) finta; g) passe; g) desmarcação e i) marcação. 	20

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. O Nível Introdução na Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.</p>	<p>O aluno:</p> <ul 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 do tipo simples ligados aos elementos a executar; combina numa coreografia (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 seguintes elementos técnicos: <ol style="list-style-type: none"> 1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; 2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos com desmonte controlado e com os braços em elevação superior; 3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés; utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços; desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior; 4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial; movimento contínuo, harmonioso e controlado; 5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos; em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: <ol style="list-style-type: none"> 5.1. dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão; 5.2. dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; 5.3. dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais; 5.4. após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases; 5.5. dois bases, frente a 	6

	frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos com desmonte controlado e com os braços em elevação superior.	
--	--	--

UFCD/Módulo	9 – Atividades de Exploração da Natureza (Escrever o n.º e designação)	10 aulas
-------------	--	----------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório na Natação	<p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias; - Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal); - Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal; - Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, entre outras), a vários níveis de profundidade; - Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, entre outras; - Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação. 	10

UFCD/Módulo	12 – Dança III (Escrever o n.º e designação)	6 aulas
-------------	--	---------

Domínios de referência (Áreas temáticas/ situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa .	<p>Danças Tradicionais: O aluno:</p> <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- analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento; 3 - conhece a origem cultural e histórica das danças tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem; 4 - Vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande), o malhão minhoto e o tacão e bico dança a vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande), o malhão minhoto e o tacão e bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as 	6

	<p>diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande) - 4.1. na vai de roda siga a roda: acentua pouco o “passo de malhão”; na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso; realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente; realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”; Malhão minhoto. 4.2. no malhão minhoto: realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. <p>executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda; Tacão e bico</p> <p>4.3 no tacão e bico: no “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta; executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça; no “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p>	
--	---	--

UFCD/Módulo	16 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde III (Escrever o n.º e designação)	6 aulas
-------------	---	---------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo visa a concretização da terceira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.</p>	<p>Identificar 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.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <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) <i>versus</i> espírito desportivo; - a corrupção <i>versus</i> verdade desportiva. 	6

UFCD/Módulo	13 – Aptidão Física (Escrever o n.º e designação)	5 aulas
-------------	---	---------

Domínios de referência (Áreas temáticas/situacionais/Unidades/...)	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Número de aulas
<p>Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao</p>	<p>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.</p>	5

<p>desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola®. Os objetivos relativos a esta área encontram-se especificados em termos de: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral.</p>	<p>Aptidão Aeróbia: O teste de Vaivém- executar número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada.</p> <p>Força Superior: O teste de Flexões de Braços – executar o maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.</p> <p>Força Média: O teste de Abdominais - execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.</p> <p>Força Inferior: O teste de Impulsão Horizontal - atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.</p> <p>Flexibilidade membros inferiores: O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores</p>	
---	---	--