

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 1: JDC I - Voleibol

UFCD:-----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução – O aluno:</p> <p>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.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol:</p> <p>a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede.</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e cordão as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.</p>	<p>Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios critério e jogo reduzido; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação); Projeto de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>15 tempos durante o 1º, 2º E 3º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -Grelha de registo de avaliação sumativa (prática); -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;</p>

<p>3. Em situação de <i>exercício em grupos de quatro</i>, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os elementos 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.</p> <p>4. Em <i>situação de exercício</i>, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>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-</p>					
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

<p>a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>5. Em <i>concurso em grupos de quatro</i>, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m 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 um número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>					
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 4: Ginástica I

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Ginástica de Solo: Nível Introdução - <i>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios critério; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação); Projeto de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>15 tempos durante o 1º, 2º e 3º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -Grelha de registo de avaliação sumativa (prática); -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;</p>

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>8. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).</p> <p>Ginástica de Aparelhos:</p> <p>1. 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 prepa-</p>					
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

<p>ração, arrumação e preservação do material.</p> <p>3. No <i>mini-trampolim</i>, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1. Em Extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3.2. Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3. Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.</p>					
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 7: Atl/Raq/Pat I - Atletismo

UFCD:-----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução – O aluno:</p> <p>1. Cooperar 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.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) individualmente e em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios critério; Prova formal; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação); Projektor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>14 tempos durante o 1º, 2º e 3º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -Grelha de registo de avaliação sumativa (prática); -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;</p>

<p>metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. 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 energicamente 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.</p> <p>6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço.</p>					
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

<p>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.</p> <p>7. 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).</p> <p>8. 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.</p>					
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 10: Dança I – Dança Social.

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Merengue e Rumba-quadrada selecionada 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>- Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “posição aberta”;</p> <p>- 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</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Demonstração e prática;</p> <p>Manuseamento de materiais;</p> <p>Exercícios critério e coreografias;</p> <p>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projektor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>6 tempos durante o 2º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <p>-Grelha de registo de avaliação sumativa (prática);</p> <p>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula;</p>

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);

Merengue:

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 seqüências 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;

Rumba quadrada:

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 $\frac{1}{4}$ 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.

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 14: Atividade Física/Contextos e Saúde I

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica 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>2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p>	<p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p>	<p>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projektor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>6 tempos durante o 2º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <p>-Grelha de registo de avaliação sumativa (Teste);</p> <p>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula;</p>

3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Produção Agropecuária (PTPA)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 1º

Turma: PTPA

Módulo 13: Aptidão Física

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
RESISTÊNCIA 1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades, ou noutras situações: 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. ¾ Corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Apti-	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.	Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios critério e jogo reduzido; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;	Internet (pesquisa de informação); Projector de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.	8 tempos durante o 1º, 2º e 3º período	De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -Grelha de registo de avaliação sumativa; -Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;

dão Física - ZSAF).

FORÇA

2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:

2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. $\frac{3}{4}$ Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. $\frac{3}{4}$ Lançamento de uma bola medicinal de $\frac{3}{4}$ kg, partindo da posição de pé com a bola agarrada junto ao peito, à máxima distância, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. $\frac{3}{4}$ O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas esten-

didos, suspendendo-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número possível (até aos 75) de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF). $\frac{3}{4}$ O maior número de elevações rápidas do tronco, até à horizontal, em 30 segundos, partindo da posição de deitado facial num plano elevado (exemplo: cabeça do plinto), com os pés fixos no espaldar ou pelo companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido. $\frac{3}{4}$ Saltos a pés juntos de frente, por cima de um obstáculo (banco sueco), o

--	--	--	--	--

maior número de vezes, em 30 segundos, com um apoio (saltitar) intermédio entre cada salto, atingindo o nível de prestação definido.

VELOCIDADE

3. O aluno, nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais ou localizadas. 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia. 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

--	--	--	--	--

FLEXIBILIDADE

4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): 4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). ¾ Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- andreach), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF). ¾ Mantém durante alguns segundos uma e outra das pernas, em extensão completa, a um plano mais alto que a bacia, apoiando o pé no espaldar ou num companheiro. ¾ Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço. ¾ Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a região pubo-coccígea do solo a uma distância definida.

DESTREZA GERAL

5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.