

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 2: JDC II - Andebol

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução — O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nos exercícios e 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.</p> <p>2. 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.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início</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); Projetor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>10 tempos durante o 1º 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>

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<p>e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações</p> <p>4.Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>Com a sua equipa em posse da bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linha de passe, - 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. <p>Equipa perde a posse da bola, assume atitude defensiva, procurando, de imediato, recuperar a sua posse:</p> <ul 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. 					
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

Como guarda-redes:

- 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) interceção.

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 5: Ginástica II

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Ginástica de Solo:</p> <p>Nível Introdução - O aluno: <i>combina as habilidades em sequências, realizando:</i></p> <p>1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão.</p>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo e 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); Projetor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>10 tempos durante o 1º 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>4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</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>Nível Elementar — O aluno:</p>					
---	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

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 uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, designadamente:

1.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.

2.Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.

3.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.

4.Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente**

<p>com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>5.Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio</p> <p>6.Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7.Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>8.Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p><u>Ginástica de Aparelhos:</u></p> <p>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>No <i>mini-trampolim</i>, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e</p>					
---	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

- **Extensão** (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
- **Engrupado**, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
- **Meia pirueta vertical** (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 8: Atl/Raq/Pat II - Atletismo

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução – O aluno:</p> <p>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.</p> <p>1. 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 metros, recebendo o testemunho, na</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); Projetor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>10 tempos durante o 1º 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>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 (conserando 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. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>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 Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 11: Dança II – Danças Tradicionais Portuguesas

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução — O aluno:</p> <p>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.</p> <p>Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>O aluno realiza:</p> <p>1.Dança o Regadinho, a Erva-cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado e passo corrido) selecionadas pelo</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; Manuseamento de materiais; Exercícios critério e coreografias; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação); Projetor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>6 tempos durante o 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>professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p>					
<p>No Regadinho:</p> <p>- “Maria” realiza:</p> <p>a) gingar a bacia no passo de passeio.</p> <p>b) Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.</p> <p>c) Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p> <p>Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha):</p> <p>- “Maria” realiza:</p> <p>a) Executa o passo de passeio, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão e finalizando com o Manel voltado para o seu par.</p> <p>b) Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajectória circular com palmas,</p>					

avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.

c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajectória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

No Sariquité:

a) Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

b) Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.

c) Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 15: Atividade Física/Contextos e Saúde II

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução — O aluno:</p> <p>- Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <p>a) Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</p> <p>b) Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</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>3 tempos durante o 1º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <p>- Grelha de registo de avaliação sumativa (Teste);</p> <p>ou</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>

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia



c) Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.					
--	--	--	--	--	--

Planificação Modular

Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão desportiva (PTAGD)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PTAGD

Módulo 13: Aptidão Física II

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>RESISTÊNCIA</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, em percursos de habilidades, ou noutras situações:</p> <p>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.</p> <p>1.2. 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 Aptidão Física - ZSAF).</p>	<p>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.</p>	<p>Demonstração e prática;</p> <p>Manuseamento de materiais;</p> <p>Exercícios critério e jogo reduzido;</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>tempos durante o 1º e 3º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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;

<p>FORÇA</p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</p> <p>Lançamento de uma bola medicinal de 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.</p> <p>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.</p> <p>O maior número de flexões/extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas estendidos, suspendendo-</p>					
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<p>se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), 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).</p> <p>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 (140°), com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</p> <p>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.</p> <p>VELOCIDADE</p>					
---	--	--	--	--	--

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

<p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Afasta lateralmente as pernas em extensão (posição de espargata), aproximando a</p>					
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

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.