

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º **Turma:** 2ºPTD1

Módulo: JDC II - Voleibol

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><u>Nível Introdução</u> – O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as acções 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 objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais acções que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol:</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do jogo, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, 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); Projektor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>12 tempos durante o 1º e 2º 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

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.

3. Em situação de *exercício em grupos de quatro*, **coopera** como 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 correcta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.

4. Em *situação de exercício*, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

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

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

metade esquerda ou direita do meio campo oposto.

4.2. Como receptor, 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 correcta 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 com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efectuando **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.

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º Turma: 2ºPTD1

Módulo: Ginástica II

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Ginástica de Solo: Nível Introdução - <i>O aluno combina as habilidades em seqüências, 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 repulso são dos braços na parte final e saída</p>	<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); Projektor de vídeo; Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>12 tempos durante o 1º e 2º 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, relativos e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;</p>

<p>com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>4. Cambalhota à retaguarda, com repulção dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção 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 recepção equilibrada do</p>					
---	--	--	--	--	--

<p>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> <p>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:</p> <p>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.</p> <p>2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos,</p>					
---	--	--	--	--	--

terminando em equilíbrio e como 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 com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

5.Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio

6.Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

7.Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).

8.Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Ginástica de Aparelhos:

Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a

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

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTD1

Módulo: Atl/Raq/Pat II - Atletismo

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>Nível Introdução – O aluno:</p> <p>1. 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>2. Efectua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>3. Efectua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) individualmente e em equipa, cumprindo correctamente 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>12 tempos durante o 1º e 2º 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, relativos e fichas de trabalho; -Grelha de Observação de sala de aula;</p>

e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.

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 recepção.

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 activo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (contando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.

6. Salta em altura com **técnica de tesoura**, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

7. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).

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.

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTD1

Módulo: 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>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, defnías; 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>8 tempos durante o 2º 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>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 saltado e passo corrido) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <p>No Regadinho: - “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>				
---	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<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 trajetória circular com palmas avançando para o par mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.</p> <p>c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</p> <p>No Sariquité:</p> <p>a)Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.</p> <p>b)Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.</p> <p>c)Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios</p>					
--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTD1

Módulo: Atividade Física/Contextos e Saúde

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
Nível Introdução — O aluno: - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercício praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar,	Interpretar crítica e correctamente os acontecimentos no universo das actividades físicas, interpretando a sua prática e respectivas condições como factores de elevação cultural	Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;	Internet (pesquisa de informação); Projektor de vídeo;	3 tempos durante o 1º período	De acordo com os critérios de avaliação da disciplina: -Grelha de registo de avaliação sumativa (Teste);

<p>dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <ul style="list-style-type: none">- Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:a) Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; b) Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;c) Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	<p>dos praticantes e da comunidade em geral.</p>	<p>Material desportivo adequado à modalidade.</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>
---	--	---	--

Planificação Modular

CURSO: Profissional de Técnico de Desporto

ANO LETIVO: 2023/24

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º **Turma:** 2ºPTD1

Módulo: Aptidão Física

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
-----------	-----------	------------------------	----------	-----------------	------------------------------

<p>RESISTÊNCIA</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, 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/ultrapassando o número de percursos de referência (ZSAF).</p> <p>FORÇA</p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou excitação 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>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da rapidez, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específicas.</p>	<p>Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios crítico 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>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;</p>
---	--	--	---	---

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

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.

2.2. Ações motoras de contracção muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada acção, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

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-se na barra ou trave (ao alcance dos braços estendidos), atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).

O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos,

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<p>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 flectidos (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>3. 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 acções motoras previstas, globais ou localizadas.</p>					
---	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de selecção, combinação ou correcção 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 (activa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e</p>				
---	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<p>elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas acções); Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat- andreach), alternadamente com uma e outra perna flectida, 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 região pubococcígea do solo à distância definida.</p> <p>DESTREZA GERAL</p> <p>5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em</p>					
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia