

### Planificação Modular

**Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos**

**ANO LETIVO: 2023/2024**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 3º **Turma:** PTGEI

**Módulo 3:** JDC III - Futebol

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>Nível Elementar</b></p> <p>O aluno:</p> <p>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;</p> <p>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;</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e cor-reção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posi-ção em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Demonstração e prática;</p> <p>Manuseamento de materiais;</p> <p>Exercícios critério e jogo re-duzido;</p> <p>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projeto de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modali-dade.</p>	<p>12 tempos durante o 1º, 2º e 3º 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, relató-rios e fichas de trabalho;</p> <p>-Grelha de Observação de sala de aula;</p>

<p>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:</p> <p>4.1. 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:</p> <p>4.1.1. remata, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>4.1.2. passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>4.1.3. conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;</p> <p>4.2. 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;</p> <p>4.3. aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;</p> <p>4.4. logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</p> <p>4.5. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado;</p> <p>5. 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)</p>					
---	--	--	--	--	--

desmarcação e i) marcação.

## Planificação Modular

Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 3º Turma: PTGEI

Módulo 6: Ginástica III - Acrobática

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>Ginástica Acrobática:</b> <b><u>Nível Introdução –</u></b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;</li> <li>compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;</li> <li>conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar;</li> <li>combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras</li> </ol>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, 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, 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>(saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>4.1. 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;</p> <p>4.2. 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;</p> <p>4.3. 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;</p> <p>4.4. 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</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>cambalhota, voltando à posição inicial; movimento contínuo, harmonioso e controlado;</p> <p>4.5. 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;</p> <p>5. em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>5.4. após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases;</p> <p>5.5. dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o</p>					
---	--	--	--	--	--

pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos com desmonte controlado e com os braços em elevação superior.					
---	--	--	--	--	--



## Planificação Modular

**Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos**

**ANO LETIVO: 2023/2024**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 3º **Turma:** PTGEI

**Módulo 9:** Atividades de Exploração da Natureza - Orientação

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>Nível Introdução</b></p> <p>O aluno:</p> <p>1. coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;</p> <p>2. realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga:</p> <p>2.1. identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, entre outras;</p> <p>2.2. orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de</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, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Demonstração e prática;</p> <p>Manuseamento de materiais;</p> <p>Exercícios critério;</p> <p>Prova formal;</p> <p>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projedor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>12 tempos durante o 1º, 2º e 3º 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>

<p>referência, utilizando a bússola como meio auxiliar;</p> <p>2.3. identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;</p> <p>2.4. identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível;</p> <p>3. realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>					
--	--	--	--	--	--

## Planificação Modular

**Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos**

**ANO LETIVO: 2023/2024**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 3º **Turma:** PTGEI

**Módulo 12:** Dança III – Dança Social.

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>DANÇAS SOCIAIS - Nível Elementar</b></p> <p>O aluno:</p> <p>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;</p> <p>2. analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento;</p> <p>3. aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</p>	<p>Apreciar, compor e realizar seqüências 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>Projedor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>8 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>

4. respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;

5. Rumba quadrada, em situação de dança a pares, nas danças latino-americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da rumba quadrada:

- Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “posição fechada sem contacto” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “posição aberta”;
- Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “posição de promenade aberta” e de “posição de contra promenade aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);

<p><b>Rumba quadrada</b></p> <p>5.1 dança a rumba quadrada, em posições abertas e “posição fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passo básico em “posição fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente <math>\frac{1}{4}</math> de volta para a esquerda ao longo da figura;</li> <li>- passos progressivos em “posição fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até <math>\frac{1}{2}</math> 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 realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda;</li> <li>- volta circular em “posição aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar <math>\frac{1}{4}</math> de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente <math>\frac{3}{4}</math> volta para a direita;</li> </ul>					
--	--	--	--	--	--

<p>- promenades/New Yorker partindo de “posição de contra promenade aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “posição aberta lado a lado pega E-D”, a “posição aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “posição de promenade aberta”, a “posição aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando em “posição aberta frente a frente pega D-E”;</p> <p>- volta à esquerda/spot turn to left partindo de “posição de promenade aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par.</p>					
--	--	--	--	--	--

## Planificação Modular

**Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos**

**ANO LETIVO: 2023/2024**

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 3º **Turma:** PTGEI

**Módulo 13:** Aptidão Física

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
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.	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.	Demonstração e prática; Manuseamento de materiais; Exercícios critério e jogo reduzido; Exposição oral; Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;	Internet (pesquisa de informação);  Projektor de vídeo;  Material desportivo adequado à modalidade.	6 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;

## Planificação Modular

**Curso Profissional Gestão Equipamentos Informáticos**
**ANO LETIVO: 2023/2024**
**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 3º **Turma:** PTGEI

**Módulo 16:** Atividade Física/Contextos e Saúde III

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p>O aluno deve ser capaz de:</p> <p>1. 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>2. 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"> <li>- a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> </ul>	<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>Exposição oral;</p> <p>Realização de exercícios/trabalhos em grupo/individuais;</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li> </ul>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projektor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade.</p>	<p>4 tempos durante o 2º ou 3º período</p>	<p>De acordo com os critérios de avaliação da disciplina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Grelha de registo de avaliação sumativa (Teste);</li> <li>-Grelha de registo de trabalhos individuais, em grupo, relatórios e fichas de trabalho;</li> <li>-Grelha de Observação de sala de aula;</li> </ul>



## Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

- a corrupção versus verdade desportiva.		- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
--	--	---	--	--	--