

Planificação Modular

Curso Profissional Programador Informático (PI)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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 correção 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 Programador Informático (PI)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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 Programador Informático (PI)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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>					
--	--	--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<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 Programador Informático (PI)
ANO LETIVO: 2023/2024
Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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</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 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>outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltitado 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:</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 saltitado 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, avançando para o par e mantendo-se sempre</p>					
<p>voltado no mesmo sentido.</p>					
<p>c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajectória 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 Programador Informático (PI)
ANO LETIVO: 2023/2024
Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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>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>Projetor 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

<p>b) Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p> <p>c) Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>					
--	--	--	--	--	--

Planificação Modular

Curso Profissional Programador Informático (PI)

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º

Turma: PI

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</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> <p>-Grelha de registo de avaliação sumativa;</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>

passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão 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.

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 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.

--	--	--	--

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<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-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</p>					
--	--	--	--	--	--

companheiro, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.

VELOCIDADE

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.

<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.