

## Planificação Modular

**CURSO:** Profissional Técnico de Desporto

**ANO LETIVO:** 2023/2024

**Disciplina:** Educação Física

**Ano:** 11º **Turma:** 2ºPTD2

**Módulo:** Aptidão Física

**UFCD:** -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><b>RESISTÊNCIA</b></p> <p>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 Aptidão Física - ZSAF).</p> <p><b>FORÇA</b></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</p>	<p>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.</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>Aplicação da bateria dos testes FITescola</p>	<p>Internet (pesquisa de informação);</p> <p>Projetor de vídeo;</p> <p>Material desportivo adequado à modalidade e aos testes..</p>	<p>6 tempos durante o 1º, e 2º 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;</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> <li>- Auto e hétero avaliação.</li> </ul>

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 estendidos, 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  $90^\circ$ ), 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 ( $140^\circ$ ), 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

--	--	--	--	--

<p>tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>FLEXIBILIDADE</b></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). ¾ Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (seat and reach), 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.</p> <p><b>DESTREZA GERAL</b></p> <p>5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses</p>				
--	--	--	--	--

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.