

Planificação Modular

CURSO: Profissional Técnico Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º **Turma: 2ºPTPA**

Módulo: JDC II - Voleibol

UFCD: -----

Conteúdos	Objetivos	Atividades/Estratégias	Recursos	Tempos (50')	Instrumentos de avaliação
<p><u>Nível Introdução</u> – <i>O aluno:</i></p> <p>1. Coopera 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 Técnico Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTPA

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 repulsão 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>					
---	--	--	--	--	--

<p>terminando em equilíbrio e como os braços em elevação anterior.</p> <p>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.</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>Ginástica de Aparelhos:</p> <p>Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correcções que favoreçam a</p>					
---	--	--	--	--	--

<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 Técnico Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTPA

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

<p>de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção 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 flectido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção 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 Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTPA

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 coreografia; 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

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:

No Regadinho: - “Maria” realiza:

- a) gingar a bacia no passo de passeio.
- 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.
- c) Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha): -

“Maria” realiza:

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

- 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.
- 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.
- c) Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória 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 Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/2024

Disciplina Educação Física

Ano: 2º

Turma: 2ºPTPA

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 corretamente os acontecimentos no universo das atividades 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 Técnico Produção Agropecuária

ANO LETIVO: 2023/24

Disciplina: Educação Física

Ano: 2º **Turma:** 2ºPTPA

Módulo: Aptidão Física

UFCD: -----

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

Agrupamento de Escolas André de Gouveia – 135562

SEDE: Escola Secundária André de Gouveia

<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

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

<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