



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL
Ciclo de Formação: 2020/2023

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2ºano

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE); Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO); Referencial de formação*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (módulos práticos)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos II (JDC II) Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, 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>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres, - Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora. 	7 Aulas de 100min
	<p>Módulo 5 – Ginástica Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; 	<p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>		6 Aulas de 100min



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL
Ciclo de Formação: 2020/2023

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2ºano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ÁREA DOS CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF) (módulo teórico)	<p>Módulo 8 – Atletismo/ Raquetas/Patinagem II Realizar e analisar, no Atletismo, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; 	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		7 Aulas de 100min
	<p>Módulo 11 – Dança II Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos as composições.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 			6 Aulas de 100min
	<p>Módulo 15 - Área dos conhecimentos sobre Desenvolviemnto da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades aos alunos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; 			6 Aulas de 100min



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL
Ciclo de Formação: 2020/2023

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2ºano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREAS TRANSVERSAIS A TODOS OS MÓDULOS</p> <p>APTIDÃO FÍSICA (Módulo prático, transversal aos 3 anos, mas com avaliação concluída no 3º ano)</p> <p>CONHECIMENTOS (Transversal a todos os módulos)</p>	<p>O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver um trabalho sistemático e empenhado de forma a progredir nos ganhos de Aptidão física; - 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>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar conhecimentos relativamente às ações técnico-táticas no Futebol e das regras em contexto de jogo formal; - Compreender, na Ginástica de Solo e de Aparelhos, a articulação sequencial dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e as ações motoras dos saltos; - Conhecer as ações técnicas e de regulamento no Atletismo como praticante e como juiz. - Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Sociais e Tradicionais selecionadas e identificar as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem; - Demonstrar conhecimentos relativamente ao desenvolvimento das capacidades motoras referentes à área da Aptidão Física; - Privilegiar o trabalho de grupo, na área dos conhecimentos sobre desenvolvimento da condição 	<ul style="list-style-type: none"> - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		<p>Áreas transversais a todos os módulos.</p> <p>O módulo da Aptidão física deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p>



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL
Ciclo de Formação: 2020/2023

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2ºano

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
	física e contextos onde se realizam as atividades físicas (CDCFCFAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor; - Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa.				
ATITUDES E VALORES (Transversal a todos os módulos)	O aluno deve: - Colaborar e respeitar os colegas; - Cumprir as regras de bom funcionamento da aula; - Cumprir as tarefas e ser responsável pelos materiais necessários à disciplina.				(Transversal a todos os módulos)

AESC, em 22 de setembro de 2021

Grupo de Educação Física