



**CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL**  
**Ciclo de Formação: 2019/2022**

**Disciplina/UFCD: Educação Física**

**Ano de escolaridade: 3º**

**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
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> (módulos práticos)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><b>Módulo 11 (atual 3) - Jogos Desportivos Coletivos III (JDC III - JDC já abordado)</b>  Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar do Jogo Desportivo Coletivo Basquetebol, 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><b>Módulo 12 (atual 6) - Ginástica III – Ginástica Acrobática</b>  Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p><b>Módulo 13 (atual 9) - Atividades De Exploração Da Natureza</b>  Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> </ul>	<p><b>Respeitador do outro e da diferença</b> (A, B, E, F, H)</p> <p><b>Questionador Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p><b>Autoavaliador Heteroavaliador</b> (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários,</li> <li>- Grelhas de observação,</li> <li>- Escalas de classificação,</li> <li>- Listas de verificação,</li> <li>- Grelhas de auto e heteroavaliação,</li> <li>- Trabalhos de pesquisa,</li> <li>- Relatórios,</li> <li>- Portefólios,</li> <li>- Pósteres,</li> <li>- Testes,</li> <li>- Questões de aula,</li> <li>- Apresentações orais, ou</li> <li>- Atividades de expressão motora.</li> </ul>	<p>6 aulas de 75 min Para cada módulo</p>



**CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL**  
**Ciclo de Formação: 2019/2022**

**Disciplina/UFCD: Educação Física**

**Ano de escolaridade: 3º**

<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> (Módulo prático)	<p>específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Módulo 14 (atual 12) – Dança III (Elementar numa dança já abordada)</b> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>Módulo 16 (atual 13) - Aptidão Física</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li><li>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>- Apresentar iniciativas e propostas;</li><li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul>	<b>Participativo</b> <b>Colaborador</b> <b>Cooperante</b> <b>Responsável</b> <b>Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)		
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS</b> (CDCFCF) (módulo teórico)	<p><b>Módulo 15 (atual 16) - Atividades Físicas / Contextos e Saúde III</b> 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. 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></ul>				



**CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL**  
**Ciclo de Formação: 2019/2022**

**Disciplina/UFCD: Educação Física**

**Ano de escolaridade: 3º**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>- A corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul>	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> <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> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<b>Cuidador de si e do outro</b> (B, E, F, G)		
<b>CONHECIMENTOS</b> (Transversal a todos os módulos)	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstrar conhecimentos relativamente às ações técnico-táticas no Futebol e das regras em contexto de jogo formal;</li> <li>- Compreender, na Ginástica de Solo e de Aparelhos, a articulação sequencial dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e as ações motoras dos saltos;</li> <li>- Conhecer as ações técnicas e de regulamento no Atletismo como praticante e como juiz.</li> <li>- 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;</li> <li>- Demonstrar conhecimentos relativamente ao desenvolvimento das capacidades motoras referentes à área da Aptidão Física;</li> <li>- Privilegiar o trabalho de grupo, na área dos conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas (CDCFCFAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor;</li> <li>- Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa.</li> </ul>				<p>Áreas transversais a todos os módulos.</p>
<b>ATITUDES E VALORES</b> (Transversal a todos os módulos)	<p>O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaborar e respeitar os colegas;</li> <li>- Cumprir as regras de bom funcionamento da aula;</li> <li>- Cumprir as tarefas e ser responsável pelos materiais necessários à disciplina.</li> </ul>				<p>Transversal a todos os módulos</p>