

Ano Letivo 2022/2023

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL
Ciclo de Formação: 2021/2024

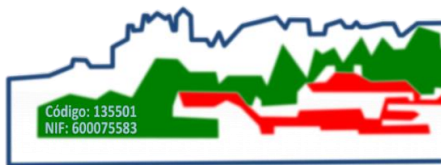
Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2º

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE); Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA); 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 |
|---|--|--|---|---|---|
| ATIVIDADES FÍSICAS (módulos práticos) | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos 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>Módulo 5 - Ginástica de Solo e Aparelho (apenas num aparelho) II Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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>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; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; | <p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</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. | 8 aulas de 75 min Para cada módulo |



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2º

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|-----------------------------------|
| <p>CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF) (módulo teórico)</p> | <p>Módulo 8 – Atletismo 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> <p>Módulo 11 - Dança Social 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 das composições.</p> <p>Módulo 15 – Atividade Física/Contextos e Saúde II 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> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno 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; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais. | <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> | | |
| <p>TRANSVERSAIS A TODOS OS MÓDULOS</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; | <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> | | <p>Áreas transversais a todos</p> |



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2º

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| <p>(Módulo prático, transversal aos 3 anos, mas com avaliação concluída no 3º ano)</p> <p>CONHECIMENTOS (Transversal a todos os módulos)</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. - 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 física e contextos onde se realizam as atividades físicas (CDCFCAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor; - Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa. | <ul style="list-style-type: none"> - 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>os módulos.</p> <p>O módulo da Aptidão física deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p> |
| <p>ATITUDES E VALORES (Transversal a todos os módulos)</p> | <p>O aluno deve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaborar e respeitar os colegas; - Cumprir as regras de bom funcionamento da aula; - Cumprir as tarefas e ser responsável pelos materiais necessários à disciplina. | | | | <p>(Transversal a todos os módulos)</p> |



Ano Letivo 2022/2023

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL
Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 2º

AESC, em 20 de setembro de 2022

Disciplina de Educação Física