



CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.2

	<p>esses critérios.</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>Módulo 6 - Ginástica III - Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar um esquema a pares combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática; - Compreender e desempenhar corretamente as funções, quer como base quer como volante; - Sincronizar os diversos elementos acrobáticos e coreográficos; - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. <p>Módulo 7 – Atletismo / Desportos de Raquetas - Bad-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; <p>descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora. 	<p>(Módulo 6)</p> <p>6 aulas de</p> <p>50 min</p>
--	---	---	--	---	---



CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.3

	<p>minton / Patinagem</p> <p>Realizar e analisar, nos Jogos de Raquetas (Badminton), garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Módulo 10 - Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa I</p> <p>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>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; <p>ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>cooperar na preparação e organização dos materiais.</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		<p>(Módulo 7)</p> <p>12 aulas de 50 min</p> <p>(Módulo 10)</p> <p>6 aulas de 50 min</p>
--	---	--	---	--	---



CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.4

<p>ÁREA DOS</p> <p>CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF)</p> <p>(módulo teórico)</p>	<p>Módulo 14 – Atividade Física/Contextos e Saúde I</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O desenvolvimento das capacidades motoras; - A composição corporal; - A alimentação; - O repouso; - A higiene; - A afetividade; - A qualidade do meio ambiente. <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança,</p> <p>nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; 	<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>(Módulo 14)</p> <p>8 aulas de 50 min</p>
--	---	---	---	--	---



CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.5

	<ul style="list-style-type: none"> - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>				
<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 ficar capaz de:</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 Voleibol e das regras em contexto de jogo formal; - Compreender, na Ginástica de Solo, na Ginástica Acrobática e na Ginástica de Aparelhos, a articulação sequencial dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos, as ações motoras dos saltos e conhecer o material 				<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: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.6

	<p>didático e sua função;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as ações técnicas e de regulamento no Badminton como praticante e como juiz. - Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Sociais 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 (CDCFAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor; - Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa. 				
<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>