



CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL

Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º

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)	O aluno deve ficar capaz de: Módulo 3 - Jogos Desportivos Coletivos III (JDC III - JDC já abordado) Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar de um Jogo Desportivo Coletivo, 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - 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.	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	- Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres,	14 aulas
	Módulo 6 - Ginástica III – Ginástica Acrobática 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	- Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora.	12 aulas
	Módulo 9 - Atividades De Exploração Da Natureza Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização,	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		8 aulas



EDUCAÇÃO

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL

Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º

	<p>participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Módulo 12 – Dança III (Elementar numa dança já abordada) 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>	<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. 			10 aulas
<p>APTIDÃO FÍSICA (Módulo prático)</p>	<p>Módulo 13 - Aptidão Física 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>	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades 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; 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		6 aulas
<p>CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF) (módulo teórico)</p>	<p>Módulo 16 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde III 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: - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 			8 aulas



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

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 3º

	<ul style="list-style-type: none"> - A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; - A corrupção versus verdade desportiva. 	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <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. 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		48 aulas de 50 min
CONHECIMENTOS	O aluno deve ficar capaz de: <ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar conhecimentos relativamente às ações técnico-táticas no JDC selecionado e das regras em contexto de jogo formal; - Compreender, na Ginástica Acrobática, as funções do base e do volante na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos; - 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 (CDCFAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor; - Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa. 				Áreas transversais a todos os módulos.
ATITUDES E VALORES	O aluno deve: <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. 				Transversal a todos os módulos