



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

ENSINO SECUNDÁRIO - CURSO PROFISIONAL DE TÉCNICO DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL

Ciclo de Formação: **2019-2022**

Ano Letivo 2020/2021

Nº DO PROJETO: **PCH 01-812-812188 (2019/2022)**

EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º ANO

| PLANIFICAÇÃO ANUAL |

Documentos Orientadores: *Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais, Documento do Plano de Formação do Curso, Manual do FITescola, Aprendizagens Essenciais para os Cursos Profissionais (Componente de Formação Sociocultural)*

Temas/Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II (JDC II)</p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido em cada ano.</p> <p>A referência ao nível de Introdução tem, fundamentalmente, consequências no que se refere à avaliação final do módulo. É admissível que a avaliação inicial demonstre ser possível que uma dada matéria seja estruturada para além do nível de Introdução. Naturalmente que tal deve ser admitido, sendo que toda a organização do ensino terá</p>	<p>MÓDULO 6 - Futebol (Nível Introdução)</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade, adequando as ações a esse conhecimento. <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - receção com controle de bola; - passe; - condução de bola; - remate; - cabeceamento. 	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo, Futebol, 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>O Nível Introdução desta atividade, que integra a área dos jogos desportivos coletivos, inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que</p>	<p>11 aulas de 50 minutos</p>	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p> <p>Formativa, reflexiva e participada, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p>



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

<p>esse referencial, embora as condições de sucesso exigidas aos alunos nesse módulo continuem a situar-se na consecução dos objetivos do nível Introdução.</p>	<p>Situação de jogo 2x2, 3x3 e 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente; - remata, se tem a baliza ao seu alcance; - passa a um companheiro desmarcado; - conduz a bola na direção da baliza para rematar, quando em posição favorável, ou passar; - desmarcação; - cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre; - defesa individual, marca o adversário direto; - ressalto. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p>5. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação, f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento.</p>	<p>representam os respetivos fundamentos.</p> <p>Norma de sucesso - Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução num jogo desportivo coletivo (Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol) que não o selecionado no módulo Jogos Desportivos Coletivos I.</p>		<p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade, ou seja, tem como finalidade classificar os alunos no final de um módulo.</p>
---	---	---	--	---

Temas/Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>GINÁSTICA II (GIN II)</p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido em cada ano.</p>	<p>MÓDULO 7 - Ginástica de solo (Nível Elementar) e aparelhos (Nível Introdução)</p> <p>Ginástica de solo – O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. 2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. 	<p>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</p>	<p>10 aulas de 50 minutos</p>	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

	<p>4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Ginástica de aparelhos – O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento.</p>	<p>preservação do material. 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>Norma para o sucesso - Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Elementar na Ginástica de Solo e Nível Introdução num aparelho da Ginástica de Aparelhos, que não o selecionado no módulo Ginástica I.</p>		
--	--	--	--	--

Temas/Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS – II</p> <p>Atletismo</p>	<p>MÓDULO 8 – Atletismo (Nível Introdução)</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento,</p>	<p>20 aulas de 50 minutos</p>	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de</p>



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

considerar os níveis de especificação respetivos) deverão ser lecionados 2 módulos.

2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
6. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.
7. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
8. Lança o peso de 3 kg/4, kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em

não só como praticante, mas também como juiz.

Norma de sucesso - Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa atividade deste grupo, que não aquela selecionada no módulo Atletismo/Desportos de Raquetas/Patinagem I.

avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.

Temas/Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>DANÇA – II</p> <p>Considerar níveis de especificação das Danças Sociais.</p> <p>Em sequência cada um dos módulos deverá ser abordado num dos anos do curso.</p>	<p>MÓDULO 9 – Danças Sociais (Nível Introdução)</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Nas danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba quadrada: <ol style="list-style-type: none"> Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “Posição Aberta”; Realiza sequências de passos/figuras dominando princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” como de “seguidor”; Seleciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças; <ol style="list-style-type: none"> O MERENGUE: em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos: – No lugar e progredindo à frente e atrás; – Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; – Cruzados pela frente ou por trás; – À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; – Executando voltas à direita e à esquerda; – Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos); A RUMBA QUADRADA (I): em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso): – Realiza Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido; – Realiza Passos progressivos em “Posição 	<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>Tendo por objetivo a concretização do nível Introdução numa dança latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba quadrada.</p> <p>Norma de sucesso - Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno desenvolva competências de Nível Introdução numa dança (Social ou Tradicional Portuguesa), que não aquela selecionada no módulo Dança I.</p>	<p>10 aulas de 50 minutos</p>	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Fechada” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás; – Realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda;

Temas/Domínios	Conteúdos	Objetivos	Nº de Aulas	Avaliação
<p>ATIVIADES.FISSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>MÓDULO 10</p> <p>O aluno:</p> <p>Objetivo 4 do Programa - Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Objetivo 5 do Programa - Compreende, 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>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>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</p>	<p>10 aulas de 50 minutos</p>	<p>Trabalhos escritos e/ou teste escrito.</p>



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

		<p>perspetiva da educação permanente.</p> <p>Norma de sucesso - Neste módulo define-se como norma para o sucesso que o aluno revele domínio dos conhecimentos essenciais nele estabelecidos.</p> <p>Considerar os objetivos 4 e 5, especificados na parte II do programa.</p>		
--	--	--	--	--

Temas/Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</p> <p>O módulo deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p>	<p>MÓDULO 16 – Testes de Aptidão Física</p> <p>Considerar os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral.</p>	<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>	<p>Este módulo desenvolve-se ao longo do ano letivo em todas as aulas.</p>	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p> <p>Ficha de registo dos testes do FITescola.</p>