

12º ANO -Educação Física – Cursos profissionais de Técnico de Restaurante/Bar e Técnico Cozinha/Pastelaria - Ciclo Formativo 2018/2021

| PLANIFICAÇÃO ANUAL |

Documentos Orientadores: Aprendizagens Essenciais e Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais; Documento do Plano de Formação do Curso; Manual do FITescola; Orientações da DGS para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física.

A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma.

Temas/ Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
GINÁSTICA III (GIN III)	<p>MÓDULO 12 - Ginástica acrobática (Nível Introdução)</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das sua pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4.4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e 	<p>Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução na Ginástica Acrobática. O Nível Introdução na Ginástica Acrobática inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam a aptidão específica ou a preparação de base.</p> <p>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</p>	10 aulas de 50 min.	<p>Fichas de observação de aula.</p> <p>Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>



12º ANO -Educação Física – Cursos profissionais de Técnico de Restaurante/Bar e Técnico Cozinha/Pastelaria - Ciclo Formativo 2018/2021

	<p>controlado. 4.5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p> <p>5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. 5.3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p>	<p>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>		
--	---	---	--	--

NOTA: Dependendo da conjuntura, este módulo (Ginástica III) poderá ter de ser alterado.

Temas/ Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Este módulo deverá decorrer no	MÓDULO 13 - Orientação (Nível Introdução) O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. 2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. 2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos	Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório na área da Orientação. O Nível Introdutório inclui as habilidades, as técnicas e os conhecimentos que representam os respetivos	8 aulas de 50 min.	Fichas de observação de aula. Fichas de registo de avaliação: diagnóstica,

12º ANO -Educação Física – Cursos profissionais de Técnico de Restaurante/Bar e Técnico Cozinha/Pastelaria - Ciclo Formativo 2018/2021

ano terminal do curso.	altos, etc. 2.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. 2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. 2.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. 3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.	fundamentos. Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.		formativa e sumativa.
------------------------	---	---	--	-----------------------

Temas/ Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
DANÇA III	MÓDULO 14 – Danças Tradicionais Portuguesas (Nível Elementar) O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Analisar a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem. 4. Dançar a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão e passo tacão e bico), selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 4.1. Na Vai de Roda Siga a Roda: 4.1.1. Acentuar pouco o passo de malhão. 4.1.2. Na primeira figura em passo de malhão, o par mantém-se voltado para o sentido inverso. 4.1.3. Realizar a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se o passo de malhão e as Marias à	Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa. O Nível Elementar de cada uma das danças, que faz parte desta área do currículo, integra os conhecimentos que representam o domínio (mestria) deste tema nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos	5 aulas de 50 min.	Fichas de observação de aula. Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.



12º ANO -Educação Física – Cursos profissionais de Técnico de Restaurante/Bar e Técnico Cozinha/Pastelaria - Ciclo Formativo 2018/2021

	<p>frente. 4.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com passo de malhão. 4.2. No Malhão Minhoto: 4.2.1. Realiza o passo serrado descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo. 4.2.2. Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda. 4.3. No Tacão e Bico: 4.3.1. No passo tacão e bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. 4.3.2. Executa o passo de galope lateral em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. 4.3.3. No passo gingão lateral oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p>	<p>modelos de prática e organização da atividade referente.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		
--	---	--	--	--

Temas/ Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>MÓDULO 15</p> <p>O aluno:</p> <p>Identifica 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.</p> <p>Analisa 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; dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; a violência (dos espectadores e dos atletas) <i>versus</i> espírito desportivo; a corrupção <i>versus</i> verdade desportiva.</p>	<p>Este módulo visa a concretização da terceira parte dos objetivos relativos à Área dos Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas, que integra conhecimentos relativos à aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e de interpretação e</p>	<p>8 aulas de 50 min.</p>	<p>Trabalhos escritos e/ou teste escrito.</p>



12º ANO -Educação Física – Cursos profissionais de Técnico de Restaurante/Bar e Técnico Cozinha/Pastelaria - Ciclo Formativo 2018/2021

		participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Considerar os objetivos 6 e 7, especificados na parte II do programa.		
--	--	---	--	--

Temas/ Domínios	Conteúdos	Aprendizagens Essenciais	Nº de Aulas	Avaliação
APTIDÃO FÍSICA <u>O módulo deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</u>	MÓDULO 16 – Testes de Aptidão Física Considerar os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral.	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	8 aulas de 50 min.	Fichas de observação de aula e de registo dos testes do FitEscola. Fichas de registo de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

Responsável pelas alterações na planificação do 12º ano, devido à atual situação de Pandemia que estamos a viver.

A professora,
Andreia Fonseca

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)