



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

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º

<p> ÁREA DOS CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCAF) (módulo teórico) </p>	<p> Módulo 7 – Atletismo / Desportos de Raquetas - Badminton / Patinagem 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 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 14 – Atividade Física/Contextos e Saúde I Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente: <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> <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, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; </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: <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> <p> Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; </p>	<p> Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) </p>		
			<p> Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) </p>		



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

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º

	<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>	<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>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 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; 				<p>Áreas transversais a todos os módulos.</p> <p>O módulo da Aptidão física deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p>



EDUCAÇÃO

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO COMERCIAL

Ciclo de Formação: 2021/2024

Disciplina/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 1º

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 				
<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>

AESC, em 22 de setembro de 2021

Grupo de Educação Física