



10º ano – Curso profissional de Técnico Comercial/ Ciclo Formativo 2016/2019

Número de projeto –

Documento Orientadores: Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais, Documento do Plano de Formação do Curso, Manual do Fitnessgram

Temas/Domínios	Conteúdos	Objetivos	Tempo	Avaliação
<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS - I</b></p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido em cada ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efetuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo. 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, sem que toda a organização do ensino terá esse referencial, embora as</p>	<p>Basquetebol Módulo 1</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, 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>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução na matéria.</p>	<p>9 Horas (16 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula.</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>





<p>condições de sucesso exigidas aos alunos nesse módulo continuem a situar-se na consecução dos objetivos do nível Introdução.</p> <p><b>GINÁSTICA - I</b></p> <p>Cada um dos módulos deverá ser desenvolvido num ano, sendo possível que, de acordo com as escolhas efetuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes (no que respeita à ginástica de aparelhos) embora integrando o mesmo módulo.</p> <p><b>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS - I</b></p> <p>O primeiro módulo deve ser lecionado no primeiro ano.</p>	<p>Solo Aparelhos Módulo 2</p> <p>Badminton Módulo 3</p>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas, individuais e em grupo, da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas/elementos e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução da Ginástica no Solo e o nível de introdução</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.</p> <p>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução numa das matérias</p>	<p>9 Horas (13 x 45')</p> <p>9 Horas (12 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>
--	--	---	---	---





<p><b>DANÇA - I</b></p> <p>Considerar níveis de especificação das Danças Sociais e Danças Tradicionais Portuguesas. Em sequência cada um dos módulos deverá ser abordado num dos anos do curso.</p>	<p>Dança I Módulo 4</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>	<p>9 Horas (10 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>
<p><b>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I</b></p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>Módulo 5</p>	<p>Considerar os objetivos 1, 2 e 3, especificados na parte II do programa.</p> <p>Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p>	<p>9 Horas (8 x 45')</p>	<p>Trabalhos escritos.</p>





<p><b>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b></p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>Testes de Aptidão Física Módulo 16</p>	<p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</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>9 Horas (8x 45')</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 fitnessgram.</p>
--	---	---	-----------------------------	---

