



11º ano – Curso profissional de Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos/Ciclo Formativo 2015/2018

Número de projeto – POCH – 01 – 5571 – FSE – 001158

Documento(s) Orientador(es): Programa de Educação Física dos Cursos Profissionais, Documento do Plano de Formação do Curso, Manual do Fitnessgram

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AValiação
<p>JOGOS DESPORTIVOS</p> <p>COLECTIVOS - II</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.</p>	<p>Modalidades dos Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol – Futsal – Voleibol – Andebol.</p> <p>Módulo 6</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 numa das matérias;</p>	<p>(20 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula.</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>
<p>GINÁSTICA - II</p>	<p>Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos</p> <p>Módulo 7</p>	<p>Tendo por objetivo a concretização do nível elementar de Ginástica no Solo e o nível de Introdução noutra aparelho da Ginástica de Aparelhos.</p>	<p>(14x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS</p>	<p>Atletismo Módulo 8</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, não só como praticante mas também como juiz. Tendo por objetivo a concretização do nível Elementar numa matéria não lecionada ou o nível Elementar na matéria lecionada anteriormente.</p>	<p>(14x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>
<p>DANÇA - II</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 II Módulo 9</p>	<p>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução noutra Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa.</p>	<p>(12 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>
<p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE II</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>ACTIVIDADES FÍSICAS/CONTEXTOS E SAÚDE II Módulo 10</p>	<p>Considerar os objetivos 4 e 5, especificados na parte II do programa. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. 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>(5 x 45')</p>	<p>Trabalhos escritos. Testes escritos. Fichas de registos de avaliação.</p>



TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>-----</p> <p>DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>-----</p> <p>Aptidão Física – Testes de Aptidão Física Módulo 16</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>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>-----</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>-----</p> <p>(7 x 45')</p>	<p>-----</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>



TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	OBJETIVOS	TEMPO	AVALIAÇÃO
<p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p> <p>Considerar os respetivos níveis de especificação) deverá ser lecionado 1 módulo.</p> <p>Este módulo deverá decorrer no ano terminal do curso.</p>	<p>Atividades de Exploração da Natureza</p> <p>Módulo 15</p>	<p>Tendo por objetivo a concretização do nível de Introdução de uma Atividade de Exploração da Natureza (onde, no caso dos cursos profissionais, se integra a Natação).</p>	<p>(8 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa</p>

