



2º ano – Curso Vocacional de Técnico de Comércio de nível Secundário/ Ciclo Formativo 2015/2017

Código SIGO - 8334488

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>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 efectuadas pelos alunos, haja alunos a trabalhar em matérias diferentes embora integrando o mesmo módulo.</p>	<p>Basquetebol</p> <p>Módulo 9</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo dos Jogos Desportivos Colectivos, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, 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 objectivo a concretização do nível de Introdução na matéria.</p>	<p>(13 x 45')</p>	<p>Fichas de Observação de Aula.</p> <p>Fichas de Registo de Avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.</p>





<p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</p>	<p>Orientação Módulo 13</p>	<p>Realizar actividades de exploração da Natureza, aplicando correcta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>----- (6 x 45')</p>	<p>formativa e sumativa</p> <p>Fichas de Observação de Aula</p> <p>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 Tradicional Módulo 14</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>----- (8 x 45')</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>-----</p> <p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I</p> <p>Em sequência, cada um dos módulos será abordado num dos anos do curso.</p>	<p>-----</p> <p>ACT.FIS/CONTEXTOS E SAÚDE I Módulo 16</p>	<p>-----</p> <p>Considerar o objetivo 4, especificados na parte II do programa.</p> <p>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Actividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; - A corrupção vs verdade desportiva.vida e bem-estar. 	<p>(6 x 45’)</p>	<p>-----</p> <p>Trabalhos escritos. Testes escritos. Fichas de registos de avaliação.</p>
--	---	--	------------------	---




 UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

<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 15</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 reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p>	<p>-----</p> <p>(8 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>
---	---	---	-------------------------------	--

