

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.1

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE); Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA); Referencial de formação*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECO- LHA / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
<p>ÁREA DAS</p> <p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>(módulos práticos)</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Módulo 1 - Jogos Desportivos Coletivos I</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, 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>Módulo 4 - Ginástica de Solo e Aparelho (apenas num aparelho)</p> <p>Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres, 	<p>(Módulo 1)</p> <p>18 aulas de 50 min</p> <p>(Módulo 4)</p> <p>10 aulas de 50 min</p>

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.2

	<p>destrezas e apreciando os esquemas de acordo com estes critérios.</p> <p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Módulo 6 - Ginástica III - Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar um esquema a pares combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática; - Compreender e desempenhar corretamente as funções, quer como base quer como volante; - Sincronizar os diversos elementos acrobáticos e coreográficos; - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - 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; <p>descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora. 	<p>(Módulo 6)</p> <p>6 aulas de</p> <p>50 min</p>
--	--	---	--	---	---

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.3

	<p>Módulo 7 – Atletismo / Desportos de Raquetas - Badminton / Patinagem</p> <p>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</p> <p>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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <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; 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		<p>(Módulo 7)</p> <p>14 aulas de 50 min</p> <p>(Módulo 10)</p> <p>6 aulas de 50 min</p>
--	---	---	--	--	---

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.4

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF)</p> <p>(módulo teórico)</p>	<p>Módulo 14 – Atividade Física/Contextos e Saúde I</p> <p>Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente:</p> <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>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,</p>	<p>cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - 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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		<p>(Módulo 14)</p> <p>6 aulas de 50 min</p>
---	---	--	--	--	---

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.5

	<p>nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - 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>				<p>Total: 60 aulas de 50 min</p>
<p>ÁREAS TRANSVERSAIS A TODOS OS MÓDULOS</p> <p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>(Módulo prático, transversal aos 3 anos, mas com avaliação concluída no 3º ano)</p> <p>CONHECIMENTOS</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 Voleibol e das regras em contexto de jogo formal; 				<p>O módulo da Aptidão Física desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p>

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.6

<p>(Transversal a todos os módulos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender, na Ginástica de Solo, na Ginástica Acrobática e na Ginástica de Aparelhos, a articulação sequencial dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos, as ações motoras dos saltos e conhecer o material didático e sua função; - Conhecer as ações técnicas e de regulamento no Badminton como praticante e como juiz. - Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Sociais selecionadas e identificar as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem; - 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 (CDCFCFAF), 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; 				<p>(Transversal a todos)</p>



CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Informação e Animação Turística
Ciclo de Formação: 2025/2028

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 10º (1º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.7

	- Cumprir as tarefas e ser responsável pelos materiais necessários à disciplina.				os módulos)
--	--	--	--	--	-------------

AESC, em 10 de setembro de 2025 - Grupo de Educação Física - Professor Gonçalo Gomes