

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física
Nº DO PROJETO:

Ano de escolaridade: 11º (2º ano de formação)
 Pág.1

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE), Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PASEO), 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 (50')
ATIVIDADES FÍSICAS (módulos práticos)	O aluno deve ficar capaz de: Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos II Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol ou Futebol, 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - 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.	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	- Questionários, - Grelhas de observação, - Escalas de classificação, - Listas de verificação, - Grelhas de auto e heteroavaliação, - Trabalhos de pesquisa, - Relatórios, - Portefólios, - Pósteres, - Testes, - Questões de aula, - Apresentações orais, ou - Atividades de expressão motora.	16 aulas
	Módulo 5 - Ginástica de Solo e Aparelho (apenas num aparelho) II Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. 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	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		12 aulas
		Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)		

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º (2º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.2

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 (50')
CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCFAF) (módulo teórico)	suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	<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; 	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		12 aulas
	Módulo 8 – Atletismo / Desportos de Raquetas / Patinagem II Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 			10 aulas
	Módulo 11 - Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa II 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.	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 permitem atuar em segurança; 			10 aulas
	Módulo 15 – Atividade Física/Contextos e Saúde II Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercício praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:				

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º (2º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.3

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 (50')
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		<p>Total: 60 aulas de 50 min</p>
<p>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 Andebol, Basquetebol ou 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. 	<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>Áreas transversais a todos os módulos.</p> <p>O módulo da Aptidão Física deverá desenvolver-se ao longo dos três anos do curso.</p>

CURSO PROFISSIONAL: Técnico de Turismo Ambiental e Rural
Ciclo de Formação: 2024/2027

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º (2º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.4

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 (50')
	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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. 				
ATITUDES E VALORES (Transversal a todos os módulos)	<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. 				Transversal a todos os módulos

NOTA:

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA): **A** – Linguagens e textos / **B** – Informação e comunicação / **C** – Raciocínio e resolução de problemas / **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo / **E** – Relacionamento interpessoal / **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia / **G** – Bem-estar, saúde e ambiente / **H** – Sensibilidade estética e artística / **I** – Saber científico, técnico e tecnológico / **J** – Consciência e domínio do corpo.

AESC, em 11 de setembro de 2025

Disciplina de Educação Física