

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE LOGÍSTICA

Ciclo de Formação: 2023/2026

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º (3º 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 | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO | N.º DE AULAS |
|---|---|--|--|--|-----------------|
| ATIVIDADES FÍSICAS (módulos práticos) | O aluno deve ficar capaz de: | Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: | 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. | 12 aulas |
| | Módulo 3 - Jogos Desportivos Coletivos III Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar de um Jogo Desportivo Coletivo, 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 que possibilitem ao aluno: | Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) | | 10 aulas |
| | Módulo 9 - Atividades De Exploração Da Natureza Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente. | Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: | Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas) | | 8 aulas |
| Módulo 12 – Dança III Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar 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 possibilitem ao aluno, em todas as situações: | | | |

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE LOGÍSTICA
Ciclo de Formação: 2023/2026

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º (3º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.2

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------|
| <p>APTIDÃO FÍSICA (Módulo prático)</p> | <p>Módulo 13 - Aptidão Física 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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. | | | 6 aulas |
| <p>CONHECIMENTOS SOBRE DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS (CDCFCAF) (módulo teórico)</p> | <p>Módulo 16 - Atividades Físicas / Contextos e Saúde III Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - 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) versus espírito desportivo; - A corrupção versus verdade desportiva.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades 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; | <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> | | 6 aulas |
| | | | | | 42 aulas de 50 min |

CURSO PROFISSIONAL: TÉCNICO DE LOGÍSTICA
Ciclo de Formação: 2023/2026

DISCIPLINA/UFCD: Educação Física

Ano de escolaridade: 12º (3º ano de formação)

Nº DO PROJETO:

Pág.3

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|---|
| <p>CONHECIMENTOS</p> | <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstrar conhecimentos relativamente às ações técnico-táticas no JDC selecionado e das regras em contexto de jogo formal; - Compreender, na Ginástica Acrobática, as funções do base e do volante na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos; - 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 (CDCFCFAF), nomeadamente na resolução de problemas colocados pelo professor; - Expressar-se corretamente, em termos de oralidade e escrita em língua portuguesa. | <ul style="list-style-type: none"> - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <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>Áreas transversais a todos os módulos.</p> |
| <p>ATITUDES E VALORES</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; - Cumprir as tarefas e ser responsável pelos materiais necessários à disciplina. | | | | <p>Transversal a todos os módulos</p> |

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.