

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

Curso Profissional de Técnico de

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física – 10.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º Período*	2.º Período*	3.º Período*
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Módulo 1 - JDC I - 12 aulas</p> <p><u>Basquetebol</u>: Objetivo do jogo, ações que o caracterizam; regras do jogo; jogo 3x3.</p> <p>Módulo 4 - Ginástica I - 10 aulas</p> <p><u>Solo e Aparelhos</u></p> <p>Sequência de habilidades no solo, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>Saltos no bock e plinto.</p>	<p>Módulo 7 - Atletismo/Desportos Raquetes / Patinagem I- 10 aulas</p> <p><u>Badminton</u>: Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam; Jogo de singulares/pares.</p> <p>Módulo 10 - Dança I - 10 aulas</p> <p><u>Dança tradicional</u>: Realiza sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados.</p>	<p>Realiza a FCT durante 6 semanas (210 horas).</p> <p>Módulo 13 - Aptidão Física – 10 aulas</p> <p><u>Fitescola</u>: vaivém; senta e alcança; impulsão horizontal; abdominais; agilidade 4x10m.</p> <p>Módulo 14 - Atividades Físicas/ Contextos e Saúde I - 5 aulas</p> <p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Hidratação, repouso e alimentação.</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	Teste prático/ teórico de avaliação- Um instrumento de avaliação por módulo.	6 5 %	Teste prático/ teórico de avaliação – Um instrumento de avaliação por módulo.	6 5 %	Teste prático/ teórico de avaliação – Um instrumento de avaliação por módulo.	65 %
ATITUDES	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade).</p> <p><u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa).</p> <p><u>Responsabilidade</u> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula).</p>	3 5 %	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade).</p> <p><u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa).</p> <p><u>Responsabilidade</u> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula).</p>	3 5 %	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade).</p> <p><u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa).</p> <p><u>Responsabilidade</u> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula).</p>	35 %

*Devido à rotação semanal das aulas pelos espaços desportivos, bem como da Formação em Contexto de Trabalho, os módulos poderão não respeitar esta calendarização

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário: vestuário e calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, telemóveis, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Cabelo longo, sempre preso.

