

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
Curso Profissional de Técnico de
DISCIPLINA Educação Física – 12.º ANO

ANO LETIVO 2024/2025

PERÍODOS LETIVOS	1.º Período*	2.º Período*	3.º Período*
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS / Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>Realiza a FCT durante 6 semanas (210 horas).</p> <p>Módulo 3 - JDC III - 10 aulas <u>Futebol</u>: Objetivo do jogo, ações que o caracterizam; regras do jogo; jogo de 5x5.</p> <p>Módulo 13 Aptidão Física - 4 aulas <u>Fitescola</u>: vaivém; senta e alcança; impulsão horizontal; abdominais; agilidade 4x10m.</p>	<p>Módulo 12 - Dança III- 10 aulas <u>Danças Sociais</u>: Valsa Realiza e compõe sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados.</p> <p>Módulo 6 Ginástica III - 10 aulas <u>Ginástica Acrobática</u>: Sequência de figuras, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas.</p>	<p>Módulo 16 - Atividades Físicas/Contextos e Saúde III- 4 aulas Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada.</p> <p>Módulo 9 - Atividades de Exploração da Natureza -10 aulas <u>Orientação</u>: Percurso de orientação simples, a par, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo.</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	Teste prático/ teórico de avaliação- Um instrumento de avaliação por módulo.	65%	Teste prático/ teórico de avaliação. Um instrumento de avaliação por módulo.	65%	Teste prático/ teórico de avaliação – Um instrumento de avaliação por módulo.	65%
ATITUDES	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) <u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; cap. de iniciativa) <u>Responsabilidade</u> (assiduidade; pontualidade realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na aula).</p>	35%	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) <u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade iniciativa) <u>Responsabilidade</u> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na aula)</p>	35%	<p><u>Relacionamento Interpessoal</u> (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) <u>Participação</u> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) <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, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Cabelo longo, sempre preso.

