

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

Curso Profissional de Técnico de  
DISCIPLINA Educação Física-11º Ano

ANO LETIVO 2024/2025

PERÍODOS LETIVOS	1.º Período*	2.º Período*	3.º Período*
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p><b>Módulo 2 - JDC II 20 aulas</b> <u>Voleibol</u>: objetivo do jogo, ações que o caracterizam. Regras do jogo. Jogo de 3x3</p> <p><b>Módulo 5 - Ginástica II - 10 aulas</b> <u>Solo e Aparelhos</u>: sequência de habilidades no solo, com fluidez e com as exigências técnicas indicadas; saltos no minitrampolim.</p> <p><b>Módulo 8 - Atletismo/Desportos Raquetes / Patinagem II – 10 aulas</b> <u>Atletismo</u>: corrida de velocidade e de Estafetas; lançamento do peso.</p>	<p>Realiza a FCT durante 6 semanas (210 horas).</p> <p><b>Módulo 15 – Atividades Físicas / Contextos e Saúde II – 5 aulas</b> Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação evitando riscos para a Saúde; compreende a dimensão cultural da atividade física na atualidade distinguindo Desporto e Educação Física. Treino e princípios de treino; lesões e primeiros socorros.</p>	<p><b>Módulo 13 - Aptidão Física – 15 aulas</b> Fitescola: vaivém; senta e alcança; impulsão horizontal; abdominais; agilidade 4x10m.</p> <p><b>Módulo 11 - Dança II – 10 aulas</b> Dança social (introdução): <u>Merengue</u> Realiza e compõe sequências coreográficas em grupo.</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTO 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)</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 %	<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 %	<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.

