



PLANIFICAÇÃO, Educação Física

CURSO DE FORMAÇÃO VOCACIONAL – 2.º CICLO

Horticultura, Cozinha e Carpintaria

COMPONENTE DE FORMAÇÃO GERAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



A disciplina de Educação Física insere-se na componente de formação geral dos cursos de formação vocacional criados ao abrigo do Despacho Normativo n.º 12/2014 de 5 de maio de 2014.

A planificação apresentada neste documento compreende seis módulos a serem lecionados no ano letivo 2024/2025 e perfaz **87** tempos letivos, correspondendo a 65 horas.

MÓDULO 1 – DESPORTOS COLETIVOS (30 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Futebol	1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes: 1.1 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 1.2 Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 1.3 Passa a um companheiro desmarcado. 1.4 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar. 1.5 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 1.6 Na defesa, marca o adversário escolhido. 1.7 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação.
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol,		1. Em situação de jogo 3x3: 1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto: 1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância.



Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Basquetebol	1.1.2. Dribla. 1.1.3. Passa 1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas. 1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) lançamento na passada e parado e d) drible de progressão.
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Voleibol	1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: 2.1 Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. 2.2 Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 3. Em concurso em grupos de quatro, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
MODULO 2 – GINASTICA (13 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais	Ginástica	1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos



e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	de Solo	1.2. Roda. 1.3 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos. 1.4 Avião. 1.5 Posições de flexibilidade variadas 2. Em situação de exercício, faz: Pino de braços, terminando em cambalhota à frente
Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Ginástica de Aparelhos	1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 1.1 Salto de eixo no boque 1.2. Salto entre-mãos no plinto transversal. 2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: 2.1 Piruetas vertical, Carpa de pernas afastadas
Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Ginástica Rítmica	1. Em situação de exercitação com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: 1.1 Salta à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 1.2 Lança e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), 1.3 Executa escapadas da corda, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com receção da ponta solta.



MODULO 3 – ATLETISMO (12 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Atletismo	1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. 2. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada. 3. Salta em altura com técnica de tesoura. 4. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros. 5. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.
MODULO 4 - DANÇA E LUTA (10 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Dança	1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: 1.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: 1.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 1.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). 1.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. 2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: 2.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 2.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. 3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:



		3.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.. 3.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: 4.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. 4.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. 5. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. 6. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 1.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.
Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	Luta	1. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quatro apoios, em todas as direções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, procurando: 1.1 O enquadramento frontal, protegendo-se e controlando os membros do parceiro, para anular a vantagem da posição de ataque. 2. Em situação de luta no solo, utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global da seguinte técnica: 2.1 Prisão do braço por dentro com rotação pela frente (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), apoiando o cotovelo no braço que não efetua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efetua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro.
MODULO 5 – PATINAGEM (8 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas,	Patinagem	1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita. 2. Quatro 3. Curva com cruzamento dos pés, à esquerda e à direita



percursos ou jogos.		4. Salto a pés juntos após deslizamento.
MODULO 6 - CONDIÇÃO FÍSICA (14 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física	Condição Física	1 -Índice de Massa Corporal; 2 -Abdominais; 3 - Salto de Impulsão Horizontal; 4 - Flexibilidade de Membros Superiores/Inferiores; 5 - Vaivém; 6- Velocidade 20 metros.
Descritor do perfil do aluno (todos os módulos)		
A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde I - Saber científico e técnico J - Consciência e domínio do corpo		