



PLANIFICAÇÃO, Educação Física

CURSO DE FORMAÇÃO VOCACIONAL – 3º CICLO

Cozinha, Ação Educativa e Turismo

Mecânica, Informática e Pecuária

Bar, Mesa, Turismo Ambiental e Cozinha

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.

MODULO 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. Em situação de jogo 5x5: 1.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 1.1.1 Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 1.1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 1.1.3 Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 1.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. 1.3 Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 1.4 Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 1.5 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.
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		1. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: 1.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. 1.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. 1.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante



situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Basquetebol	linha de passe ofensiva ou progride em drible, preferencialmente pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe. 1.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: Lança, Liberta-se do defensor, passa. 1.3 Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se e Aclara, em corte para o cesto. 1.3.3 Participa no ressalto ofensivo 1.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible e a abertura de linhas de passe 1.4.3 Participa no ressalto defensivo 2. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).
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 jogo 4 x 4: 1.1 Serve por baixo ou por cima 1.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola) 1.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). 1.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. 2. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede: 2.1 Remata ao passe do companheiro. 2.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). 3. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima ; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol,		1. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: 1.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: 1.1.1 Desmarca-se rapidamente garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.



Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras	Andebol	1.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão. 1.1.3 Finaliza em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto; 1.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem por contra-ataque, que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola: 1.2.1 Desmarca-se, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo"). 1.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) (exploração horizontal e vertical) 1.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: 1.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância 1.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola ("marcação de vigilância"). 1.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz "marcação de controlo" ao jogador com bola. 1.4 Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola procurando impedir o golo. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) "marcação de controlo" e l) "marcação de vigilância".
MODULO 2 – GINASTICA (13 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas		1. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:



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 Solo	1.1 Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo 1.2 Cambalhota à frente saltada. 1.3 Pino de braços, terminando em cambalhota à frente 1.4 Roda, 1.5 Avião 1.6 Posições de flexibilidade à sua escolha, 1.7 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. 2. Em situação de exercício, faz: Rodada.
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 e Salto entre-mãos (no plinto longitudinal) 2. No minitrampolim , realiza os seguintes saltos: 2.1 Salto em extensão, Salto engrupado, Pirueta vertical, Carpa de pernas afastadas, Mortal à frente
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 m a 60 m) , com partida de tacos 4. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop 5. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço 6. Executa o triplo salto
MODULO 4 – ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS / BADMINTON (10 TEMPOS LETIVOS)		
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem
Interpretar sequências de habilidades	Atividades	Realiza e apresenta, a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas,



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.	Rítmicas Expressivas	com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço.
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro	Badminton	1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. 3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti e drive. 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.
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, percursos ou jogos.	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 4. Salto a pés juntos após deslizamento.



MODULO - 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 40 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		