



## PLANIFICAÇÃO ANUAL – PROFIJ II

### CURSO – OPERADOR FLORESTAL

**Disciplina** – Educação Física

**Duração** – 60 horas (3600 minutos)

DESIGNAÇÃO DOS MÓDULOS	CONTEÚDOS ESSENCIAIS	DURAÇÃO
<b>A1</b> – Jogos Desportivos Coletivos	Futebol (nível introdutório) e Basquetebol (nível introdutório).	1080 min.
<b>A2</b> – Ginástica ou Atletismo	Atletismo (nível introdutório): corridas, lançamentos e saltos.	450 min.
<b>A3</b> – Outras Atividades Físicas Desportivas	Badminton (nível introdutório). Atividades de Luta (nível introdutório)	450 min.
<b>A4</b> – Atividades de Exploração da Natureza	Escalada (nível introdutório).	540 min.
<b>A5</b> – Danças	Danças populares (nível introdutório)	180 min.
<b>B</b> – Aptidão física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas.	540 min.
<b>C2</b> – Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física	Interpretação das principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física e identificação das capacidades físicas.	180 min.
<b>C3</b> – Conhecimentos sobre o contexto onde se realizam as Atividades Físicas	Compreensão da dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos.	180 min.



## PLANIFICAÇÃO MODELAR

### A1 – DESPORTOS COLETIVOS (BASQUETEBOL)

**Duração – 540 min.**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
<p>Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: <ol style="list-style-type: none"> <li>Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</li> <li>Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</li> <li>Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</li> </ol> </li> <li>Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</li> <li>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).</li> <li>Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</li> </ol> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção; b) passe (de peito e picado); c) paragens e rotações sobre um apoio; d) lançamento na passada e parado; e) drible de progressão, e, em exercício critério; f) mudança de direção e de mão pela frente</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Abordagem da modalidade de forma introdutória.</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> <p>Jogo reduzido e condicionado</p> <p>Jogo Formal</p>	<p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p>



## PLANIFICAÇÃO MODELAR A1 – DESPORTOS COLETIVOS (FUTEBOL)

**Duração** – 540 min.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
<p>Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento de baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.</p> <p>Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</li> <li>2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</li> <li>3. Passa a um companheiro desmarcado.</li> <li>4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.</li> <li>5. Desmarca-se após o passe e, para se libertar do defensor, cria linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</li> <li>6. Na defesa, marca o adversário escolhido.</li> <li>7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> </ol> <p>Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações:</p> <p>a) receção de bola; b) remate; c) condução de bola; d) passe; e) desmarcação; f) marcação e, em situação de exercício; g) cabeceamento</p>	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Abordagem da modalidade de forma introdutória.	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> <p>Jogo reduzido e condicionado</p> <p>Jogo Formal</p>	<p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p>

## PLANIFICAÇÃO MODELAR A2 – ATLETISMO

**Duração** – 450 min.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AValiação
Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências	Abordagem da modalidade de forma introdutória.	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p>	Infraestruturas devidamente equipadas para a	Diagnóstica (opcional)



Realizar as seguintes modalidades:

- Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé.
- Corrida de estafetas de 4x50 metros.
- Corrida de obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis).
- Salto em comprimento com a técnica de voo na passada.
- Salto em altura com técnica de tesoura.
- Lançamento da bola.
- Lançamento do peso de 2/3 Kg.

elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

Trabalho em vaga

Trabalho por estações

Jogo reduzido e condicionado

Jogo Formal

lecionação dos conteúdos indicados

Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.

Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.

## PLANIFICAÇÃO MODELAR

### A3 – OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

**Duração** – 450 min.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>Cooperar 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) amorti e d) serviço comprido.</p> <p>Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</li> <li>2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</li> <li>3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</li> </ol>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Abordagem da modalidade de forma introdutória.</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> <p>Jogo reduzido e condicionado</p> <p>Jogo Formal</p>	<p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p>



4. Realiza os seguintes tipos de batimentos, respeitando um bom *timing* do jogo:

4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Nas atividades de combate (luta e introdução ao judo) os alunos são capazes de realizar as diferentes quedas, compreender e aplicar as regras em situações de aproximação de luta.

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.

## PLANIFICAÇÃO MODELAR

### A4 – ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

**Duração** – 540 min.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>Cooperar com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica.</p> <p>Em percurso de marcha guiada, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos.</li> <li>2. Progredir em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas.</li> </ol>	<p>Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de escalada e respeitando as regras de segurança, organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Abordagem da modalidade de forma introdutória.</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> <p>Jogo reduzido e condicionado</p> <p>Jogo Formal</p>	<p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das</p>



3. Cumpre as regras previamente estabelecidas: – não abandona o grupo; – comunica qualquer ocorrência (paragem necessária ou outra qualquer); – cuida do material que lhe foi distribuído e do seu próprio equipamento.

Escalar com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada em sistema boulder - travessia:

1. Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto.

2. Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico.

3. Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da rocha/muro de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.

aquisições da  
atividade.

## PLANIFICAÇÃO MODELAR A5 – DANÇAS

**Duração – 180 min.**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
<p>Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>Conhece a história e origem das danças populares, nomeadamente do folclore.</p> <p>Adquire e reproduz as coreografias apresentadas nas aulas, respeitando os tempos, ritmos e passos apresentados.</p> <p>Coopera com os colegas na realização das tarefas apresentadas.</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Abordagem da modalidade de forma introdutória.</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho de grupo</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p>	<p>Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados</p>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p>



## PLANIFICAÇÃO MODELAR B – APTIDÃO FÍSICA

**Duração – 540 min.**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
Capacidade condicional de força. Capacidade condicional flexibilidade. Capacidade condicional resistência. Capacidades coordenativas.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.	Promover o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas ao longo do ano letivo.	Trabalho individual Trabalho de grupo	Infraestruturas devidamente equipadas para a lecionação dos conteúdos indicados	Diagnóstica.  Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.

## PLANIFICAÇÃO MODELAR

### C2 – CONHECIMENTOS SOBRE O DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA

**Duração – 180 min.**

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
Abordagem de forma introdutória da relação da atividade física com a saúde e suas principais influencias no organismo.	Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.  Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratórias, cardiovascular e musculo-articular.	Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo.	Trabalho de grupo e/ou individual e/ou apresentação de Trabalhos Reflexões Individuais	Biblioteca Internet	Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.  Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.



## PLANIFICAÇÃO MODELAR

### C3 – CONHECIMENTOS SOBRE O CONTEXTO ONDE SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS

**Duração** – 180 min.

CONTEÚDOS	COMPETÊNCIAS	OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	AVALIAÇÃO
Abordagem de forma introdutória da relação da atividade física com a saúde e a sociedade.	<p>Compreender a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li><li>- Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</li><li>- Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li></ul>	Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo.	<p>Trabalho de grupo e/ou individual e/ou apresentação de Trabalhos</p> <p>Reflexões Individuais</p>	<p>Biblioteca</p> <p>Internet</p>	<p>Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.</p> <p>Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.</p>