

CURSO: TAE	ANO: 3º
DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: EDUCAÇÃO FÍSICA	DOCENTE: ANA PAULA MATIAS
DURAÇÃO: 60 HORAS (80 TEMPOS DE 45 MINUTOS)	

COMPETÊNCIAS

- Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras condicionais e coordenativas;
 - Alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente: - a ética e espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade, a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente• Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social.
- Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa, as atividades rítmicas expressivas (dança), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação e as atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica.
- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.
- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
- Desenvolver trabalho de equipa.

MÓDULO: Atividades Físicas		DURAÇÃO: 40h	CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
<p>TEMA: 1. Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol); 2. Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática); 3. Outras Atividades Físicas Desportivas – Atletismo/Raquetas/Patinagem; 4. Atividades de Exploração da Natureza (Orientação, Natação, entre outras); 5. Dança (Danças Sociais, Danças Tradicionais Portuguesas).</p>				
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
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.	1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da	Basquetebol: 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. 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. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5: 1. 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: 1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 1.2. 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). 1.3 Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 2. Desmarca-se	Situações de Exercícios Critério; Trabalhos individuais e/ou de grupo; Trabalho por estações; Jogos reduzidos e condicionados; Situação de Jogo Formal ou Condicionado;	Diagnóstica Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.

	<p>turma; - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p> <p>2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como</p>	<p>oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 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. Participa no ressaltito, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 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>Futebol: 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. 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: 1..Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 3. Passa a um companheiro desmarcado. 4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 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. 6. Na defesa, marca o</p>		
--	---	--	--	--

<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>fatores companheiro-desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bemestar.</p> <p>7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa,</p>	<p>adversário escolhido. 7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 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; f) marcação e, em situação de exercício; g) cabeceamento.</p> <p>Voleibol: Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) receção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede. 3. Em situação de exercício em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os elementos 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. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: 4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. 4.2. 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. 5. Em</p>		
--	---	---	--	--

	<p>8. Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>9. Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>10. Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Outras Atividades Físicas Desportivas: Cooperar com os</p>	<p>concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) 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 um número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p> <p>Atletismo: 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 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.</p> <p>Outras Atividades Físicas Desportivas: 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. 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 cumprido.</p> <p>Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo</p>		
--	---	---	--	--

<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>companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que 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. segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>12. Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>13. Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento,</p>	<p>e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 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.</p> <p>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. 3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 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 pegas 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</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>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas,</p>	<p>não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>14. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>15. Utilizar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.</p>	<p>controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Atividades de Exploração da Natureza 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. Em percurso de marcha guiada, num passeio definido e acompanhado (pelo professor), em terreno irregular, desnivelado, com barreiras de difícil transposição ou intransponíveis: 1. Marcha, salta, sobe e desce sem desequilíbrios nítidos, com receção ao solo equilibrada na transposição de obstáculos. 2. Progride em andamento contínuo acompanhando o grupo, auxiliando os companheiros e mantendo as ligações imediatas. 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.</p>		
---	---	--	--	--

<p>garantindo a iniciativa em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>Dança: 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. Conhece a história e origem das danças populares, nomeadamente do folclore. Adquire e reproduz as coreografias apresentadas nas aulas, respeitando os tempos, ritmos e passos apresentados. Cooperar com os colegas na realização das tarefas apresentadas. 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>		
---	--	--	--	--

MÓDULO: Atividades Físicas		DURAÇÃO: 10h		CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas;					
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS		ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
<p>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.</p>	<p>Promover o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas ao longo do ano letivo.</p>	<p>Capacidade condicional de força; Capacidade condicional flexibilidade; Capacidade condicional resistência; Capacidades coordenativas.</p>		<p>Bateria de Testes FitEscola; Trabalho Individual e/ou de Grupo.</p>	<p>Diagnóstica. Formativa Sumativa, (corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade).</p>

MÓDULO: Atividades Físicas		DURAÇÃO: 10h		CALENDARIZAÇÃO: Ao longo do ano letivo	
TEMA: Conhecimentos relativos aos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as Atividades Físicas;					
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS		OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Compreender a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: – Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; – Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; – Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.		Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo.	Abordagem de forma introdutória da relação da atividade física com a saúde e a sociedade.	Trabalho de grupo e/ou individual e/ou apresentação de Trabalhos. Reflexões Individuais.	Formativa (reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação). Sumativa (corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade).