

<b>CURSO: PROFIJ IV – TÉCNICO DE DESPORTO</b>	<b>ANO: 1º</b>
<b>DOMÍNIO DE FORMAÇÃO/UFCD: EDUCAÇÃO FÍSICA</b>	<b>DOCENTE: JOÃO RADICH</b>
<b>DURAÇÃO: 60 HORAS (80 TEMPOS DE 45 MINUTOS)</b>	

**COMPETÊNCIAS**

Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais ou coletivas, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.

<b>MÓDULO: EF</b>		<b>DURAÇÃO: 60 H</b>		<b>CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO</b>
<b>TEMA: A1 – Jogos Desportivos Coletivos</b>		<b>DURAÇÃO: 16,5 H</b>		
<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>	<b>ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS</b>	<b>AValiação</b>
Domínio das habilidades técnicas e meios táticos fundamentais em situação de jogo.	Abordar a modalidade de forma elementar.	Jogos Desportivos Coletivos  Nível Elementar  Futebol ou  Basquetebol ou  Andebol ou  Voleibol	Trabalho individual  Trabalho de grupo  Trabalho em vaga  Trabalho por estações  Jogo reduzido e condicionado  Jogo Formal	Diagnóstica (opcional)  Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.  Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.

MÓDULO: EF		DURAÇÃO: 60 H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: A2 – GINÁSTICA / ATLETISMO		DURAÇÃO: 10,5 H		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Domínio das habilidades técnicas fundamentais em situação formal.	Abordar a modalidade de forma elementar.	Atletismo: Velocidade Estafetas Salto em comprimento Salto em Altura Lançamentos	Trabalho individual Trabalho de grupo Trabalho em vaga Trabalho por estações	Diagnóstica (opcional) Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação. Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.

MÓDULO: EF		DURAÇÃO: 60 H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: A3 – Outras Atividades Desportivas		DURAÇÃO: 7,5 H		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AValiação
Domínio das habilidades técnicas e meios táticos fundamentais em situação de jogo.	Abordar a modalidade de forma elementar.	<p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coopera com os companheiros, escolhendo ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro.</li> <li>– Conhece o objetivo de jogo, regras e pontuação de jogo de singulares.</li> <li>– Identifica e interpreta os seguintes tipos de batimentos: a) clear; b) <i>lob</i>; c) serviço curto; d) Serviço comprido.</li> <li>– Coopera com o companheiro à distância de 6 m, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão.</li> </ul>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em vaga</p> <p>Trabalho por estações</p> <p>Trabalho em grupo</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>

MÓDULO: EF		DURAÇÃO: 60 H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: A4 – Atividades de Exploração da Natureza		DURAÇÃO: 4,5 H		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Domínio das habilidades técnicas e táticas fundamentais em situação formal.	Abordar a modalidade de forma introdutória.	<p>Corrida de Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simbologia básica;</li> <li>- Orienta o mapa;</li> <li>- Localiza o espaço envolvente;</li> <li>- Identifica a melhor opção do percurso;</li> <li>- Realiza percurso na escola em equipa.</li> </ul>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupo</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>

MÓDULO: EF		DURAÇÃO: 60 H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: A5 – Danças		DURAÇÃO: 4,5 H		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AValiação
Domínio das habilidades técnicas e de coreografia da dança em sincronia com a música.	Abordar a modalidade de forma introdutória.	<p>Dança Aeróbica</p> <p>Coopera 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>Em situação de <i>acompanhamento do professor no "estilo livre"</i>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos:</p> <p>Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os seguintes Passos Básicos:</p> <p>3.1 - Marcha ("<i>march</i>"),</p> <p>3.2 - Corrida ("<i>jogging</i>")</p> <p>3.3. - Passo e toque</p> <p>3.4 - Elevação do Joelho ("<i>knee lift</i>")</p> <p>3.5 - Passo Cruzado ("<i>grapevine</i>")</p> <p>3.6 - Passo em V ("<i>v step</i>).</p>	<p>Trabalho individual</p> <p>Trabalho em grupo</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>

<b>MÓDULO: EF</b>		<b>DURAÇÃO: 60 H</b>		<b>CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO</b>
<b>TEMA: B – Aptidão Física</b>		<b>DURAÇÃO: 10,5 H</b>		
<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>	<b>ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS</b>	<b>AValiação</b>
Realização dos testes de aptidão física propostos (Fit Escola).	Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas ao longo do ano letivo.	Capacidade condicionais e coordenativas.	Trabalho individual	Formativa Sumativa

<b>MÓDULO: EF</b>		<b>DURAÇÃO: 60 H</b>		<b>CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO</b>
<b>TEMA: C2 – Conhecimentos sobre o Desenvolvimento da Condição Física</b>		<b>DURAÇÃO: 3 H</b>		
<b>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>	<b>ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS</b>	<b>AValiação</b>
Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo	Abordar de forma introdutória da relação da atividade física com a saúde e a sociedade.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li> <li>2. 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 cardiorrespiratória, cardiovascular e musculoesquelética.</li> </ol>	Trabalho de grupo e/ou individual e/ou apresentação de Trabalhos	Diagnóstica Sumativa

MÓDULO: EF		DURAÇÃO: 60 H		CALENDARIZAÇÃO: DURANTE O ANO
TEMA: C4 – Conhecimentos sobre o Contexto onde se realizam as Atividades Físicas		DURAÇÃO: 3 H		
COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS	CONTEÚDOS	ATIVIDADES/ESTRATÉGIAS	AVALIAÇÃO
Domínio dos conhecimentos essenciais relativos aos temas do módulo	Abordar de forma introdutória a relação da atividade física com a saúde e a sociedade.	Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: – Identificando as características que lhe conferem essa dimensão;	Trabalho de grupo e/ou individual e/ou apresentação de Trabalhos	Formativa, reflexiva e participativa, centrada em momentos de observação direta e de autoavaliação.  Sumativa, corresponde à fase de balanço das aquisições da atividade.