

PLANIFICAÇÃO ANUAL – CURSOS PROFISSIONAIS

Curso	Técnico de xxxxxx	Ano/ Turma	10	Ano Letivo	2025/2026
--------------	--------------------------	-------------------	-----------	-------------------	------------------

Disciplina	EDUCAÇÃO FÍSICA	Docente	
-------------------	------------------------	----------------	--

MÓDULO N° 1, Nome JDC I (Jogos Desportivos Coletivos)

Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)	ANDEBOL O aluno: 1.Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	Data de início:
		Data de conclusão:
		N° tempos: +/- 14

<p>Nível Introdução</p>	<p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola nº 0:</p> <p>4.1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando, de imediato, recuperar a sua posse:</p> <p>4.2.1. Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>4.2.2. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.3. Como guarda-redes:</p> <p>4.3.1. Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>4.3.2. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>4.3.3. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p> <p>BASQUETEBOL</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p>	<p>Nº horas: +/-10:30h</p>
<p>Nível Introdução</p>	<p>2. 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>3. 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>4. Em situação de jogo 3x3 (meio-campo) e 5x5 (campo inteiro):</p> <p>4.1. 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:</p> <p>4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>4.1.2. 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).</p> <p>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p>	

	<p>4.3. 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).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>5. 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</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1.1. 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>1.2. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.3. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.4. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.5. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.</p> <p>1.6. 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.</p> <p>1.7. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.8. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>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, f) marcação e, em situação de exercício, g) cabeceamento.</p>	
<p>Nível Introdução</p>	<p>VOLEIBOL</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.</p> <p>2. 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.</p> <p>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.</p> <p>4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	
<p>Nível Introdução</p>		

	5. Em 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.	
--	---	--

MÓDULO Nº4, GINÁSTICA I

<p>Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)</p>	<p>O aluno: Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>GINÁSTICA SOLO O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2.Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 3.Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão. 4.Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 5.Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 6.Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 7.Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc). <p>GINÁSTICA APARELHOS O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2.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: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 2.2. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. 2.3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal, mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. 3.No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. 3.2. Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. 3.3. Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto. 	<p>Data de início:</p>
		<p>Data de conclusão:</p>
		<p>Nº tempos: +/-12</p>
<p>Nível Introdução</p>	<p>Nº horas: +/-9h</p>	

MÓDULO Nº7, Outras Atividades Físicas e Desportivas I (OAFD)		
<p>Nível Introdução</p>	<p>Escolha entre: ATLETISMO e BADMINTON ATLETISMO O aluno:</p>	<p>Data de início:</p>
		<p>Data de conclusão:</p>

<p>Nível Introdução</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera 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. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. 7. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). 8. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	<p>Nº tempos: +/-14</p>
	<p>BADMINTON</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhece 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) serviço curto e d) serviço comprido. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. 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. 3.2. 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. 3.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando, corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 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. 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). 	<p>Nº horas: +/-10:30h</p>

4. 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.

MÓDULO N°10, DANÇA I

Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)

Nível Introdução

Escolha entre: SOCIAL e TRADICIONAL PORTUGUESA DANÇAS SOCIAIS

O aluno:

1. 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.
2. Nas danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba quadrada:
 - 2.1. Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em ”Posição Aberta”;
 - 2.2. Realiza sequências de passos/figuras dominando princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de “condutor” como de “seguidor”;
 - 2.3. Seleciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças;
 - 2.3.1. O MERENGUE: em situação de “Line Dance” com a organização espacial definida e em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realiza sequências de passos: – No lugar e progredindo à frente e atrás; – Laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; – Cruzados pela frente ou por trás; – À frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; – Executando voltas à direita e à esquerda; – Executando agrupamentos de passos em número previamente definido (por exemplo em grupos de 4 ou 8 tempos);
 - 2.3.2. A RUMBA QUADRADA (I): em situação de dança a pares, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso): – Realiza Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido; – Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando até ¼ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás; – Realiza Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda;
3. Nas Danças Sociais Modernas/progressivas – Valsa Lenta (simplificada) e Foxtrot Social (simplificado), em situação de dança a pares:
 - 3.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;
 - 3.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “Posição Fechada”, mantendo uma postura natural, com a cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;
 - 3.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); Programa de EDUCAÇÃO FÍSICA Cursos Profissionais 92

Data de início:

Data de conclusão:

Nº tempos: +/-12

Nº horas: +/-9h



Nível Introdução

3.4. Selecciona com antecipação, do reportório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica das seguintes danças:

3.4.1. A VALSA LENTA (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares; – Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, de forma a poder continuar a progredir no sentido inverso;

3.4.2. O FOXTROT SOCIAL (forma simplificada): com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido: – Realiza “Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; – Realiza Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares; – Realiza Passo de canto/rock turn assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte.

DANÇA TRADICIONAL PORTUGUESA

– O aluno:

1.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.

2.Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais seleccionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem.

3.Dança o Regadinho, a Erva-cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (passo de passeio, passo saltado, passo saltado e passo corrido) seleccionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:

3.1. No Regadinho:

3.1.1. Maria – gingar a bacia no passo de passeio.

3.1.2. Inicia o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.

3.1.3. Realiza o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. 3.2. Na Erva-cidreira (simplificada, sem o passo de escovinha):

3.2.1. Executa o passo de passeio, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão e finalizando com o Manel voltado para o seu par.

3.2.2. Realiza o passo de passeio, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado no mesmo sentido.

3.2.3. Executa o passo de passeio, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

3.3. No Sariquité:

3.3.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

3.3.2. Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.

	3.3.3. Realiza os rodopios (individuais ou com o par) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.	
--	--	--

MÓDULO N.º13, APTIDÃO FÍSICA (AFI)

<p>Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)</p> <p>O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física.</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular (força, flexibilidade) e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>	Data de início:
		Data de conclusão:
		Nº tempos: +/-6
		Nº horas: +/-4:30h

MÓDULO N.º14, ATIVIDADES FÍSICAS E CONTEXTOS DE SAÚDE I (AF&CS)

<p>Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)</p> <p>O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola, relativos aos objetivos especificados do programa.</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. 2. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança. 3. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	Data de início:
		Data de conclusão:
		Nº tempos: +/-6
		Nº horas: +/-4:30h

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	RUBRICAS/ INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (de acordo com o RAA) – as rubricas podem ser agrupadas domínio
Desempenho 70%	<ul style="list-style-type: none"> • Exercício Critério e Provas Individuais • Situação de Jogo • Coreografia • Trabalho de Pesquisa • Teste/ Questionário
Cooperação 15%	
Persistência 15%	

RECURSOS/ MATERIAL PARA AULA
<ul style="list-style-type: none"> • Bolas de Andebol, Futebol, Basquetebol e Voleibol • Balizas (oficiais e de pequenas dimensões) • Postes e redes de voleibol • Tabelas de Basquetebol • Cones sinalizadores • Tapetes de Ginástica • Coluna de som • Postes de salto em altura • Colchões de queda • Elastico ou fasquia • Pesos • Fita métrica • Raquetes e volantes • Tapetes de Ginástica • Trampolins (reuters e minitrampolim) • Pilinto e Bock