

PLANIFICAÇÃO ANUAL – CURSOS PROFISSIONAIS

Curso	Técnico de xxxxxxxx	Ano/ Turma	12	Ano Letivo	2025/2026
-------	---------------------	------------	----	------------	-----------

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

MÓDULO N° 3, Nome JDC (Jogos Desportivos Coletivos)

Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)	Selecionar um dos JDC escolhido no 10º ou no 11ºano 1 -O aluno coopera Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.	Data de início:
		Data de conclusão:
		Nº tempos: +/- 14

N. Elementar

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais 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.

3 - Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo.

ANDEBOL

4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) e 7x7:

4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:

4.1.1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.

4.1.2. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

4.1.3. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;

4.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e/ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):

4.2.1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).

4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): – em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; – após passe, para se desmarcar; – “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa.

4.2.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.

4.3. 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:

4.3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.

4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).

4.3.3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.

4.4. Como guarda-redes:

4.4.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.

4.4.2. 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).

4.4.3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.

5. 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”, k) “marcação de vigilância”.

Nº horas: +/-10:30h



BASQUETEBOLO

4. Em situação de jogo 3x3 ou 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:
 - 4.1.1. 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.
 - 4.1.2. 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.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: – Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, – Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.2. Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:
 - 4.2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa.
 - 4.2.2. Liberta-se do defensor (utilizando, se necessário, fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.
 - 4.2.3. - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.
 - 4.3. Se não tem bola, no ataque:
 - 4.3.1. Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
 - 4.3.2. Aclara, em corte para o cesto: – se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, – se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.
 - 4.3.3. Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
 - 4.4. 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:
 - 4.4.1. Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
 - 4.4.2. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
 - 4.4.3. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
5. 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, 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, n) arranque em drible (direto ou cruzado).

FUTEBOL

4. Em situação de jogo 5x5:
 - 4.1. 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:
 - 4.1.1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.1.2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.1.3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe.



5. E, na direção da baliza e/ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque:
- 5.1. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 5.2. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 5.3. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
6. Realiza com oportunidade e 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, h) desmarcação e i) marcação

VOLEIBOL

4. Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
- 4.1. Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.
 - 4.2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
 - 4.3. 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)
 - 4.4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) ou remate (em apoio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.
 - 4.5. 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.
5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
- 5.1. Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - 5.2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
6. 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 e) remate em apoio e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

MÓDULO Nº6, GINÁSTICA III

<p>Aprendizagens Essenciais (conhecimentos, capacidades e atitudes) / Conteúdos (C. Técnica)</p> <p>Nível Introdução</p>	<p>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 ACROBÁTICA</p> <p>1. 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>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>4.5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.</p> <p>5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p> <p>5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>5.3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>	<p>Data de início:</p>
		<p>Data de conclusão:</p>
		<p>Nº tempos: +/-12</p>
		<p>Nº horas: +/-9h</p>

5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

MÓDULO Nº8, ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (AEN)

Nível Introdução	<p>ORIENTAÇÃO</p> <p>1.O aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>2.2. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <p>2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>2.4. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p> <p>3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>	Data de início:
		Data de conclusão:
		Nº tempos: +/-12
Nível Introdução	<p>NATAÇÃO</p> <p>I. Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados, flutuantes e submersos:</p> <p>1.1. Coordena a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa, ativa e prolongada, quer pela boca, quer pelo nariz.</p> <p>1.2. Flutua em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical - horizontal, horizontal ventral - dorsal.</p> <p>1.3. Associa a imersão às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).</p> <p>1.4. Desloca-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de pernas e braços com a respiração, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</p> <p>1.5. Salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.</p>	Nº horas: +/-9h
Nível Introdução	<p>VELA</p> <p>Aptidão necessária para iniciar a aprendizagem da VELA:</p> <p><input type="checkbox"/> o aluno sabe nadar (Nível Elementar do Programa de Natação);</p> <p><input type="checkbox"/> o aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.</p>	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno coopera com os companheiros em todas as situações cumprindo as regras de segurança específicas da atividade, de preservação e arrumação do material (equipamento e embarcação) e proteção do meio ambiente. 2. Coloca corretamente o colete de flutuação de modelo aprovado legalmente e conhece o vestuário e equipamento pessoal adequado para velejar, relacionando-o com as diferentes condições meteorológicas. 3. Conhece as leis da navegação e o significado de estar amurado a bombordo e a estibordo, estar a sotavento, estar barlavento, reconhecendo essas situações, bem como a identificação da direção do vento, utilizando diversas formas para encontrar essa direção. 4. Conhece os elementos que compõem um barco de vela ligeira, nomeadamente: <ol style="list-style-type: none"> a) casco, b) costado, c) proa, d) popa, e) leme, f) patilhão, g) painel de popa, h) mastro, i) retranca, j) escota, g) vela grande, k) estai, l) través, m) alheta, n) régua, o) varão de escota, p) bumejeque, q) peão da retranca, r) cana do leme e s) verte dourado. 5. Conhece as ações a desencadear imediatamente após um viranço, nomeadamente: verificar que ninguém ficou preso, verificar que todos os membros da tripulação estão em segurança, tentar evitar que o barco fique de quilha para o ar e manter-se sempre agarrado ao barco com uma mão. 6. Adriça um barco que está virado de quilha para o ar, fundeado ou amarrado a uma bóia, esvaziando-o, sempre que necessário, da água embarcada. 7. Enverga e amarra as velas, sem ajuda e com o mastro já previamente montado, metendo as régua, fixando as adriças e escotas, montando o leme, arriando e ajustando o patilhão e içando as velas. 8. Executa e sabe utilizar, sempre que necessário, os nós: a) nó de oito; b) nó direito; c) volta redonda com dois cotes e d) lais de guia pelo chicote. 9. Conhece a palamenta que é obrigatório ter a bordo num barco à vela de comprimento inferior a 5 metros, em navegação diurna e sabe arrumá-la corretamente a bordo. 	
--	--	--

MÓDULO Nº11, DANÇA		
Nível Elementar	DANÇAS SOCIAIS Selecionar uma das danças escolhida no 10º ou no 11ºano <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno 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. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Nas Danças Latino-Americanas/não progressivas – Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa (progressões), em situação de dança a pares: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegos a utilizar quando em “Posição Aberta”; 3.2. Realiza sequências de passos/figuras utilizando princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a volta do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); 3.3. 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: 	Data de início: Data de conclusão: Nº tempos: +/-12 Nº horas: +/-9h

3.3.1. A RUMBA QUADRADA: em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”:

- Realiza, com as qualidades referidas anteriormente, Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura;
- Realiza Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{2}$ 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 realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda, ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ de volta para a direita, ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E” e finalizando em a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando reajustando a posição frontal com o par;

3.3.2. O CHÁ-CHÁ-CHÁ: em Posições Abertas e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1 coincidindo respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso:

- Realiza Time step em “Posição Fechada sem contacto” mantendo o nível de execução (sem oscilações verticais) e a posição relativa com o par;
- Realiza Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda, mantendo o nível de execução e a posição relativa com o par;
- Realiza Volta por baixo do braço para a esquerda: em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico sobrevirado para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Volta por baixo do braço para a direita em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico sobrevirado para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Promenades/New Yorker partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir: a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando em a “Posição Aberta frente a frente pega D-E”, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;
- Realiza Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par, mantendo o mesmo nível de execução e ajustando as posições relativas com o par;

3.3.3. O ROCK (forma simplificada de “JIVE”): em “Posições Abertas” e “Posição fechada sem contacto”, acentuando o 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido:

- Realiza Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais, e mantendo a posição relativa com o par;

– Realiza Mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em “Posição Fechada” fazendo o elemento masculino $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda e o elemento feminino $\frac{3}{4}$ de volta à direita e finalizando em “Posição Aberta, frente a frente pega E-D”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– Realiza Mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D” com $\frac{1}{4}$ de volta à direita para o elemento masculino e $\frac{3}{4}$ de volta à esquerda para o elemento feminino (dando as costas ao par) finalizando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– Realiza Mudança de Lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com $\frac{1}{2}$ volta à esquerda para o elemento masculino e $\frac{1}{2}$ volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, ajustando as posições relativas durante a execução da figura;

– Realiza Passo de ligação/Link partindo de “Posição Aberta, frente a frente, pega E-D”, com o 1º passo em frente, de forma a aproximar-se do par para finalizar em “Posição fechada sem contacto”;

3.3.4. A SALSA (progressões): em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realiza sequências de três passos e um “Tap”:

– 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; – Atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; – Realizando voltas à direita e à esquerda; – Executando agrupamentos de passos/figuras em número previamente definido;

4. Nas Danças Sociais Modernas/progressivas – Valsa Lenta Social, Foxtrot Social e Tango, em situação de dança a pares:

4.1. Domina a noção de alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;

4.2. Domina e mantém no decorrer dos passos/figuras a “Posição Fechada com contacto”, mantendo uma postura natural, com os ombros descontraídos;

4.3. Realiza sequências de passos/figuras dominando princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de “Posição fechada com contacto” para “Posição de Promenade fechada” (identificando uma pequena pressão com a base da mão direita como sinal de início e uma pequena pressão com os dedos como o final da mesma) tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor”(sem se antecipar às ações do outro);

4.4. Realiza os passos/figuras adaptando a extensão dos seus passos nas figuras com volta (dando passos mais pequenos quando se encontra “por dentro da volta” e maiores quando se encontrar “por fora da volta”) de forma a manter a posição relativa com o par;

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

4.5.1. A VALSA LENTA SOCIAL: em “Posição Fechada com contacto”:

– Realiza Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”, mantendo o sentido de progressão da dança;

– Realiza Quarto de volta à esquerda iniciando de frente e diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”, mantendo o sentido de progressão da dança;

– Realiza Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares;

<p>Nível Elementar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza Passo de canto/Box turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”, de forma a manter o sentido de progressão da dança; 4.5.2. O FOXTROT SOCIAL: em “Posição Fechada com contacto”: <ul style="list-style-type: none"> - Realiza Quarto de volta à direita iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”, mantendo o sentido de progressão da dança; - Realiza Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”, mantendo o sentido de progressão da dança; - Realiza Passo de espera/Time step iniciando de frente para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário, de forma a evitar colisões com outros pares; - Realiza Passo de canto/Rock turn iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira ¼ de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “Parede mais próxima”, de forma a manter o sentido de progressão da dança; - Realiza Promenade iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” e sem volta para o elemento masculino e com ¼ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas e mantendo o sentido de progressão da dança; 4.5.3. O TANGO: em “Posição Fechada com contacto” mais compacta (com a mão esquerda do elemento feminino nas costas e ao nível da axila do par), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente e diagonal para a “Parede mais próxima” e mantendo a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, Lento, fazendo coincidir cada Lento a 1 tempo e cada Rápido a ½ tempo: <ul style="list-style-type: none"> - Realiza Rock Turn mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura (sem oscilações verticais nem laterais) e o sentido de progressão da dança; - Realiza Rock Turn virando ½ volta à esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança; - Realiza Promenade sem volta para o elemento masculino e com ¼ de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “Posição de Promenade” e retorno à posição inicial, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança; <p>DANÇAS TRADICIONAIS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno 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. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características, bem como as zonas geográficas a que pertencem. Dança a <i>Vai de Roda Siga a Roda</i> (simplificada, só com a roda grande), o <i>Malhão Minhoto</i> e o <i>Tacão e Bico</i> ou outras danças com as mesmas características (passo gingão lateral, passo serrado, passo de malhão e passo tacão e bico), selecionadas 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: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Na <i>Vai de Roda Siga a Roda</i>: 	
-------------------------------	--	--

	<p>3.1.1. Acentua pouco o passo de malhão.</p> <p>3.1.2. Na primeira figura em passo de malhão, o par mantém-se voltado para o sentido inverso.</p> <p>3.1.3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se o passo de malhão e as Marias à frente.</p> <p>3.1.4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com passo de malhão.</p> <p>3.2. No <i>Malhão Minhoto</i>:</p> <p>3.2.1. Realiza o passo serrado descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>3.2.2. Executa o passo de malhão da segunda figura em meio pivot, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.</p> <p>3.3. No <i>Tacão e Bico</i>:</p> <p>3.3.1. No passo tacão e bico cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta.</p> <p>3.3.2. Executa o passo de galope lateral em meio pivot, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços baixo-cima e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.</p> <p>3.3.3. No passo gingão lateral oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p>	
--	---	--

MÓDULO Nº13, APTIDÃO FÍSICA (AFI)		
<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 <i>FITescola®</i>, para a sua idade e sexo.</p>	Data de início:
		Data de conclusão:
		Nº tempos: +/-6
		Nº horas: +/-4:30h

MÓDULO Nº16, ATIVIDADES FÍSICAS E CONTEXTOS DE SAÚDE (AF&CS)		
<p>O aluno revela domínio dos conhecimentos essenciais definidos a nível de escola, relativos aos objectivos especificados.</p>	<p>O aluno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. 2. Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva. 	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 • Tapetes de Ginástica • Trampolins (reuters e minitrampolim) • Pilnto e Bock • Placas, Pullboys, “esparguetes” • Balizas e alicates • Bússulas • Embarcações, barco de apoio e combustível.