



Curso Profissional de Técnico de Desporto		Ano letivo 2021/2022
N.º Projeto:	N.º Curso:	Ano: 11º Turma: H
Disciplina: Educação Física (55 horas)		Módulos: 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16

Módulo	Conteúdos	Nº Horas Nº Tempos Letivos
10. Atividade Física, Contexto e Saúde II	<p>- Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>- Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none">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.	5 Horas (6 Tempos)
11. Jogos Desportivos Coletivos III (Voleibol)	<p>4.1.3. conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;</p> <p>4.2. desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque;</p> <p>4.3. aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;</p> <p>4.4. logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</p> <p>4.5. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado;</p> <p>5. realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações seguintes: a) receção de bola; b) remate; c) remate de cabeça; d) condução de bola; e) drible; f) finta; g) passe; g) desmarcação e i) marcação.</p>	10 Horas (12 Tempos)
12. Ginástica III (Acrobática)	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar;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	10 Horas (12 Tempos)

	<p>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 com desmonte 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; 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 exercício em trios, 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, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais;</p> <p>5.4. após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases;</p> <p>5.5. 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 com desmonte controlado e com os braços em elevação superior.</p>	
<p>13. Atividades de Exploração Da Natureza (Orientação)</p>	<p>Orientação O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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; 2. realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples 	<p>10 Horas (12 Tempos)</p>

	<p>(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, entre outras;</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>	
<p>14. Dança III</p>	<p>Chá-chá-chá</p> <p>- dança o chá-chá-chá: em posições abertas e em “posição fechada sem contacto”, iniciando no 1.º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1.º tempo do compasso, o 2 ao 2.º tempo, o 3 ao 3.º e o 4 & a meio tempo cada do 4.º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: time step em “posição fechada sem contacto”, sem oscilações verticais; passo básico em “posição fechada sem contacto”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura; 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; 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; 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 na “posição aberta frente a frente pega D-E”; 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.</p>	<p>10 Horas (12 Tempos)</p>
<p>15. Atividade Física, Contexto e Saúde III</p>	<p>- Identificar 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.</p> <p>- Analisar 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:</p> <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) versus espírito desportivo; • a corrupção versus verdade desportiva. 	<p>5 Horas (6 Tempos)</p>

16. Capacidades Motoras Condicionais e Cooedenativas	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	5 horas (6 Tempos)
Fichas de Avaliação; Fichas de Trabalho; Questões-aula; Trabalhos Individuais e/ou de Grupo; Fichas de Observação; Atividades de Recuperação/remediação; Autoavaliação.		

O Professor da disciplina: Lurdes Gil

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física