

Curso Profissional de Técnico de Auxiliar de Saúde – 2020-2023		Ano letivo 2021/2022
N.º Projeto:	N.º Curso:	Ano: 11.º Turma: D1
Disciplina: Educação Física (Biénio)		Módulos: 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16

Módulo	Conteúdos	Nº Horas Nº Tempos Letivos
6. Jogos Desportivos Coletivos II (Basquetebol)	Basquetebol O aluno: - 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, aceitando as opções e as falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria; - 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; - 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; g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento; - em situação de jogo 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: - 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; - 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; - durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva; - 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; - ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa; - 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; - passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação,	16 Horas (18 Tempos)

	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; 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; em exercícios critério l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas; m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).	
7. Ginástica II	Ginástica de Solo O aluno: 1. coopera com os companheiros nas ajudas 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. elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 2.1. cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; 2.2. cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior; 2.3. cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida; 2.4. pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;	10 Horas (12 Tempos)

2.5. roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;

2.6. avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;

2.7. posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras);

2.8. saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;

3. Em situação de exercício faz:

3.1. rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;

3.2. cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Ginástica de aparelhos

O aluno:

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;

Boque e plinto

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:

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 com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;

Mini-trampolim

3. no mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.1. salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;

Trave baixa

4. em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

4.1. marcha à frente e atrás olhando em frente;

	4.2. marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; 4.3. O aluno: 4.4. 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; Boque e plinto 4.5. 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: 4.6. salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); 4.7. 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; 4.8. cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento; Mini-trampolim 4.9. no mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: 4.10. salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto; Trave baixa 4.11. em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 4.12. marcha à frente e atrás olhando em frente; 4.13. marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;	
9. Dança II	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. analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento; 3. aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações; 4. respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho; Rumba quadrada, chá-chá-chá, rock e salsa 5. em situação de dança a pares, nas danças latino-americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da rumba quadrada, chá- chá-chá, rock (forma simplificada do jive) e salsa (progressões):	5 Horas (6 Tempos)

	• mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “posição fechada sem contacto” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “posição aberta”; • utiliza 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 orientação 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); Chá-chá-chá 5.2. 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;	
10. Atividade Física, Contexto e Saúde II	- 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. - Compreender, 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; • reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, • e os contextos e objetivos com que se realizam; • distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo	5 Horas (6 Tempos)

	o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	
11. Jogos Desportivos Coletivos III (Voleibol)	Voleibol O aluno: - 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; - aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários; - conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques; b) transporte; c) violações da rede e da linha divisória; d) formas de jogar a bola; e) número de toques consecutivos por equipa; f) bola fora; g) faltas no serviço; h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento; - em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15m de altura: - serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade; - 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; - 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); - 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; - em situação de exercício no campo de voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: - 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; - desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). - 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) remate em apoio, e, em situação de exercício; f) passe alto de costas e g) remate com salto. O aluno: - 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;	Horas (Tempos) Horas (Tempos)

13. Atividades de Exploração Da Natureza	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: 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; 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; 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; 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; 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; 5. em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 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; 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; 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; 5.4. após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases; 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. Orientação O aluno: 1. coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras	10 Horas (12 Tempos)
--	---	---------------------------------

(Orientação)	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 (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: 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; 2.2. orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; 2.3. identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa; 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; 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.	
14. Dança III	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. 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; Vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande), o malhão minhoto e o tacão e bico 4. dança a vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande), o malhão minhoto e o tacão e bico 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: Vai de roda siga a roda (simplificada, só com a roda grande) 4.1. na vai de roda siga a roda: • acentua pouco o “passo de malhão”; • na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso; • 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; • realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”; Malhão minhoto 4.2. no malhão minhoto: • realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.	Horas (Tempos)

15. Atividade Física, Contexto e Saúde III	• executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda; Tacão e bico 4.3 no tacão e bico: • no “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta; • 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; • no “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.	
	- 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. - 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: • 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.	Horas (Tempos)
	16. Capacidades Motoras Condicionais e Cooordenativas	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.
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: Márcia Cruz

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física