



DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Centro
Agrupamento de Escolas Figueira Mar

Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978



| | | |
|---|------------|------------------------------------|
| Curso Profissional : Técnico de Apoio Psicossocial | | Ano letivo 2021/2022 |
| N.º Projeto: | N.º Curso: | Ano: 10º Turma: D |
| Disciplina: Educação Física Triénio (55 horas) | | Módulos: 1, 2, 3, 4, 5, 8 |

| Módulo | Conteúdos | Nº Horas Nº Tempos Letivos |
|---|--|----------------------------------|
| 1. Jogos Desportivos Coletivos I (Basquetebol) | <p>Basquetebol</p> <ol style="list-style-type: none">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 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 e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento;em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola n.º 5:<ol style="list-style-type: none">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:<ol style="list-style-type: none">lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa);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);passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva;desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;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);participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola;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 | 15 Horas (18 Tempos) |

SEDE: ESCOLA SECUNDÁRIA DR. BERNARDINO MACHADO - RUA VISCONDE DA MARINHA GRANDE, Nº 15 • 3080-135 FIGUEIRA DA FOZ
TELEFONE 233 407 970 - TELEMÓVEL 961 711 774 – EMAIL: direcao@aefigueiramar.pt - secretaria@aefigueiramar.pt

COFINANCIADO POR:



UNIO EUROPÆA
Funds for Europe

| | | |
|--|--|---|
| <p style="text-align: center;">2. Ginástica I</p> | <p>Ginástica de Solo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combina as habilidades em seqüências, realizando: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; 1.2. cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; 1.3. 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; 1.4. 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; 1.5. posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras). 1.6. Elementos de ligação e de equilíbrio (avião , rotações, deslocamentos e saltos) <p>Ginástica de aparelhos</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; <p>Boque e plinto</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <u>salto de eixo no boque</u>, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); 2.2. <u>salto entre-mãos no boque</u> ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; <p>Mini-trampolim</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. no mini-trampolim, com 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. salto em extensão (vela) e salto engrupado, após corrida de balanço com saída ventral. | <p style="text-align: center;">10 Horas (12 Tempos)</p> |
| <p style="text-align: center;">3. Outras Atividades Físicas Desportivas I (Badminton)</p> | <p>Badminton</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 6m), 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: <ol style="list-style-type: none"> 3.4.1. 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; 3.4.2. 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 pegas de raqueta (de esquerda ou de direita); 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. | <p style="text-align: center;">10 Horas (12 Tempos)</p> |

| | | |
|---|---|-------------------------------|
| <p>4. Dança I</p> | <p>1. coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;</p> <p>2. aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</p> <p>3. respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;</p> <p>Merengue</p> <p>4. seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/ figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/ não progressivas – merengue e rumba quadrada:</p> <p>4.1. mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “posição aberta”;</p> <p>4.2. domina 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” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro);</p> <p>Merengue</p> <p>4.3. dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • passos no lugar e progredindo à frente e atrás; • passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; • passos cruzados pela frente ou por trás; • passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; • voltas à direita e à esquerda; | <p>5 Horas (6 Tempos)</p> |
| <p>5. Atividades Físicas, Contextos e Saúde I</p> | <p>- Relacionar aptidão física e saúde, identificando 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.</p> <p>- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; • realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich). | <p>5 Horas (6 Tempos)</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>8. Outras Atividades Físicas Desportivas II (Atletismo)</p> | <p>Atletismo</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 energicamente 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, 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>10 Horas (12 Tempos)</p> |
| <p>Fichas de Avaliação; Fichas de Trabalho; Questões-aula; Trabalhos Individuais e/ou de Grupo; Fichas de Observação; Atividades de Recuperação/remediação. Autoavaliação.</p> | | |

A Professora da disciplina: Isabel Freitas

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física