



Curso Profissional de Técnico de Manutenção Industrial		Ano letivo 2021/2022
N.º Projeto:	N.º Curso:	Ano: 10.º Turma: E
Disciplina: Educação Física (55 horas)		Módulos: 1, 2, 3, 4, 5 e 8

Módulo	Conteúdos	Nº Horas Nº Tempos Letivos
1. Jogos Desportivos Coletivos I (Voleibol)	<p>Voleibol O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">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;conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “receção” e “finalização”, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol:<ol style="list-style-type: none">dois toques;transporte;violação da linha divisória;rotação ao serviço;número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede;em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos 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;em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:<ol style="list-style-type: none">serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto;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;em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2m 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 número limitado de toques sucessivos de cada lado.	15 Horas (18 Tempos)
2. Ginástica I	<p>Ginástica de Solo O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none">Combina as habilidades em seqüências, realizando:<ol style="list-style-type: none">cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão;	

**3. Outras
Atividades
Físicas
Desportivas I
(Atletismo)**

- 1.3. cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida;
- 1.4. cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;
- 1.5. 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;
- 1.6. 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;
- 1.7. 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;
- 1.8. posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras).

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;

Mini-trampolim

2. Realiza no mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza o seguinte salto:

- 2.1. 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;

Atletismo

O aluno:

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;

10 Horas
(12 Tempos)

10 Horas
(12 Tempos)

4. Dança I

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 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.

O aluno:

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;

2. aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;

3. respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;

Foxtrot social

4.1. em situação de dança a pares, nas danças sociais modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica do foxtrot social (simplificado);

4.2. domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;

4.3. mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “posição fechada”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;

4.4. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de condutor” (atempadamente e de forma precisa) como no de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

Foxtrot social

4.5. dança 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

5 Horas
(6 Tempos)

**5. Atividades
Físicas,
Contextos e
Saúde I**

passos/figuras, iniciando no 1.º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: lento, lento, rápido, rápido, realizando:

- “passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
- passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares;
- passo de canto/rock turn, virando $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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:
 - 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).

5 Horas
(6 Tempos)



**8. Outras
Atividades
Físicas
Desportivas II
(Badminton)**

Badminton

O aluno:

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 dando sugestões que favoreçam a sua melhoria;
2. conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento;
3. em situação de jogo de singulares, num campo de badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento;
 - 3.2. em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;
 - 3.3. em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita);
 - 3.4. em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede;
 - 3.5. em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a “cabeça” da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa;
4. em situação de exercício, num campo de badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após “armar” o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

10 Horas
(12 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: **Mathieu Garcia**

Departamento de Expressões - Grupo Disciplinar de Educação Física