



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 de Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos	Ano letivo 2021/2022	
N.º Projeto:	N.º Curso:	Ano: 11º Turma: E
Disciplina: Educação Física (45 horas)	Módulos: 6, 7, 9, 10, 13	

Módulo	Conteúdos	Nº Horas Nº Tempos Letivos
6. Jogos Desportivos Coletivos II (Basquetebol)	<p><b>Basquetebol</b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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;</li><li>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;</li><li>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;</li><li>em situação de jogo 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:<ol style="list-style-type: none"><li>logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:<ol style="list-style-type: none"><li>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;</li><li>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;</li><li>durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:<ul style="list-style-type: none"><li>passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva;</li><li>progredir 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;</li></ul></li><li>ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:<ol style="list-style-type: none"><li>lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa;</li><li>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;</li><li>passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação,</li></ol></li></ol></li></ol></li></ol>	15 Horas (18 Tempos)



	<p>desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola;</p> <p>4.3. se não tem bola, no ataque:</p> <p>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;</p> <p>4.3.2. aclara, em corte para o cesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola;</li> <li>• se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe; participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento;</li> </ul> <p>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:</p> <p>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;</p> <p>4.4.2. dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola;</p> <p>4.4.3. participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto;</p> <p>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).</p>	
<p><b>7. Ginástica II</b></p>	<p>Ginástica de Solo</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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:       <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> </ol> </li> </ol>	<p>10 Horas (12 Tempos)</p>

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;

	<p>4.2. marcha na ponta dos pés, atrás e à frente;  4.3. meia volta, em apoio nas pontas dos pés;  4.4. salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>	
<p>9. Dança II</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2. analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento;</li> <li>3. aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</li> <li>4. respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;</li> </ol> <p><b>Rumba quadrada, chá-chá-chá, rock e salsa.</b></p> <p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “posição fechada sem contacto” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “posição aberta”;</li> <li>• 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);</li> </ul> <p><b>Rumba quadrada</b></p> <p>5.1 dança a rumba quadrada, em posições abertas e “posição fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• passo básico em “posição fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente ¼ de volta para a esquerda ao longo da figura;</li> <li>• passos progressivos em “posição fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até ½ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás, 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;</li> <li>• volta circular em “posição aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar ¼ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ¾ volta para a direita;</li> </ul>	<p>5 Horas (6 Tempos)</p>

- 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 “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 reajustando a posição frontal com o par.

### **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;

### **Rock**

5.3. dança o rock (forma simplificada de jive), em “posições abertas” e “posição fechada sem contacto”, iniciando no 1.º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica – lento, lento, rápido, rápido mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:

- passo básico em “posição fechada sem contacto”, não ultrapassando a largura dos ombros nos passos laterais;

- mudança de lugares da direita para a esquerda iniciando em “posição fechada” fazendo o elemento masculino ¼ de volta à esquerda e o elemento feminino ¾ de volta à direita e finalizando em “posição aberta, frente a frente pega E-D”;

- mudança de lugares da esquerda para a direita iniciando em “posição aberta, frente a frente, pega E-D” com ¼ de volta à direita para o elemento masculino e ¾ de volta à esquerda para o elemento

feminino (dando as costas ao par) finalizando em “posição aberta, frente a frente, pega E-D”;

- mudança de lugares com troca de mãos atrás das costas iniciando em “posição aberta, frente a frente, pega E-D”, com ½ volta à esquerda para o elemento masculino (dando as costas ao par) e ½ volta à direita para o feminino, de forma a finalizar a figura em “posição aberta, frente a frente, pega E-D”;

- 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”;

### **Salsa**

5.4. dança a salsa (progressões), em situação de “line dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1.º, 2.º e 3.º tempos do compasso e o “tap” ao 4.º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “tap”, realizando sequências de três passos e um “tap”, que combinem:

- passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio;
- passos cruzados pela frente ou por trás;
- passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;
- voltas à direita e à esquerda;

### **Valsa lenta (forma social), foxtrot social e tango**

6. 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, de acordo com os alinhamentos espaciais e a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das seguintes danças – valsa lenta (forma social), foxtrot social e tango:

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

6.2. mantém no decorrer dos passos/figuras a “posição fechada com contacto”, com uma postura natural, com ombros descontraídos;

6.3. domina 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);

6.4. adapta 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;

Valsa lenta

6.5. dança a valsa lenta (forma social) em “posição fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:

- 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”;

- quarto de volta à esquerda iniciando de costas 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”;
- 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;
- passo de canto/box turn iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino que vira  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “parede mais próxima”;

### **Foxtrot Social**

6.6. dança o foxtrot social, em “posição fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/figuras:

- 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”;
- quarto de volta à esquerda iniciando de costas e em 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”;
- 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;
- passo de canto/tock turn iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino que vira  $\frac{1}{4}$  de volta para a esquerda, e finaliza de frente e em diagonal para a nova “parede mais próxima”;
- promenade iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” e sem volta para o elemento masculino e com  $\frac{1}{4}$  de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “posição de promenade” e retorno à posição inicial, assumindo as posições relativas;

### **Tango**

6.7. dança 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”, respeitando a estrutura rítmica: lento, lento, rápido, rápido, lento, fazendo coincidir cada lento a 1 tempo e cada rápido a  $\frac{1}{2}$  tempo, mantendo o mesmo nível de execução durante toda a figura e o sentido de progressão da dança, realizando:

- rock turn, sem oscilações verticais nem laterais, de modo a progredir no espaço físico no sentido inverso;
- rock turn virando  $\frac{1}{2}$  volta à esquerda, quando se encontrar perto de um canto do espaço físico;
- promenade sem volta para o elemento masculino e com  $\frac{1}{4}$  de volta à direita para o elemento feminino quando conduzido para “posição de promenade” e retorno à posição inicial, assumido as posições relativas.

<p><b>10. Atividade Física, Contextos e Saúde II</b></p>	<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"> <li>• identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</li> <li>• reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas,</li> <li>• e os contextos e objetivos com que se realizam;</li> <li>• distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</li> </ul>	<p>5 Horas (6 Tempos)</p>
<p><b>13. Atividades de Exploração Da Natureza (Orientação)</b></p>	<p><b>Orientação</b> O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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:             <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2.2. orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar;</li> <li>2.3. identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa;</li> <li>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;</li> </ol> </li> <li>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.</li> </ol>	<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>		

O Professor da disciplina: André Pereira

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física