



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 Manutenção Industrial - Eletromecânica		Ano letivo 2021/2022
N.º Projeto:	N.º Curso:	Ano: 12º Turma: E
Disciplina: Educação Física Triénio (40 horas)		Módulos: 11, 12, 14, 15, 16

Módulo	Conteúdos	Nº Horas Nº Tempos Letivos
11. Jogos Desportivos Coletivos III (Futebol)	<p>Futebol</p> <p>O aluno:</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, 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 suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e reposição da bola em jogo; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções; f) marcação de livres e de grande penalidade e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento; em situação de jogo 5x5 ou 7x7:<ol style="list-style-type: none">recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação;<ol style="list-style-type: none">remata, se tem a baliza ao seu alcance;passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;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;aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado;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>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;	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;	10 Horas (12 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@aefiqueiramar.pt - secretaria@aefiqueiramar.pt

COFINANCIADO POR:



QUALIDADE
Fazê-lo Melhor

2. compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;

3. conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar;

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.

<p>14. Dança III (Tradicional)</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 4. dança “vai de roda siga a roda” (simplificada, só com a roda grande, demonstrando as seguintes qualidades: <ul style="list-style-type: none"> • 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”; 	<p>10 Horas (12 Tempos)</p>
<p>15. Atividade Física, Contexto e Saúde III (objetivos 6 e 7 do programa)</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>
<p>16. Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas</p>	<p>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.</p>	<p>5 Horas (6 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: Carlos Gonçalves

Departamento de Expressões – Grupo Disciplinar de Educação Física