

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Módulos	Competências a Desenvolver	Estratégias/ Metodologias	Avaliação	N.º de aula
A1 JDC III – Futsal	<ul style="list-style-type: none"> • Passe/Recepção; • Condução de bola; • Remate; • Desmarcação após o passe; • Enquadramento com a bola; • Aclara; • Jogo de Futebol 5x5, com guarda-redes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério individuais, em par e em grupo; • Situação de jogo de Futebol 4x4, 5x5 ou 7x7 com Guarda-redes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	15
A2 Ginástica III (Ginástica Acrobática)	<ul style="list-style-type: none"> • Coreografia; • Base; • Volante; • Apoio; • Pegas; • Elementos gímnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios/circuitos critérios; • Trabalho individual; • Trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	12
A4 Atividades de Exploração da Natureza (Montanhismo/ Escalada)	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha pedestre; • Orientação; • Escalada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios/circuitos critérios; • Trabalho individual; • Trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	10
A5 Dança III (Valsa Lenta)	<ul style="list-style-type: none"> • Quarto de volta à direita; • Quarto de volta à esquerda; • Passo de espera; • Passo de canto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios/circuitos critérios; • Trabalho individual; • Trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	6
C Atividade Física/ Contextos e Saúde III	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual; • Trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	6

Curso Profissional “Técnico Auxiliar de Saúde”

Ano letivo 2018 / 2019

	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”. 			
B Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Força; • Velocidade; • Flexibilidade; • Destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios/circuitos critérios; • Trabalho individual; • Trabalho em grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa. 	10

Professor: Eduardo Queiroz