

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Módulos	Competências a Desenvolver	Estratégias/Methodologias	Avaliação	N.º de aula
A1 – JDC I - Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Passe/Recepção; • Condução de bola; • Remate; • Desmarcação após o passe; • Enquadramento com a bola; • Jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios critério individuais, em par e em grupo; • Situação de jogo de Futebol 4x4, com Guarda-redes 	<ul style="list-style-type: none"> • Participação e colaboração; • Nível de execução; • Empenho nas atividades; • Cooperação; • Avaliação formativa/sumativa 	18
A2 – Ginástica I	<ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente com saída a pés juntos; • Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas e em extensão; • Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos; • Pino; • Roda; • Posições de flexibilidade • Mini-Trampolim; • Salto em Extensão; • Salto Engrupado; • Meia Pirueta Vertical 	<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
A3 – A/R/P I - Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base; • Deslocamentos; • Tipos de pega; • Clear; • Lob; • Serviço curto; • Serviço comprido 	<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 	18
A5 – Dança I	<ul style="list-style-type: none"> • Valsa Lenta; • Noção de alinhamento; • Posição fechada; • Papel de condutor e seguidor; • Ocupação 	<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 	8

Curso Profissional “Técnico Comercial”

Ano letivo 2018 / 2019

	especial;		formativa/sumativa	
C – Act.Fis/Cont extos e Saúde I	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável; • Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à partida das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação de treino; • Identifica fenómenos associados e limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações 	<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 	8

Professora: Ana Cláudia Bom Pires Crisóstomo