



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Ano letivo 2024/2025

Referencial curricular da disciplina

DISCIPLINA: Educação Física **CURSO:** Técnico de Ação Educativa (TAE)/Técnico de Análise Laboratorial (TAL) **Ano curricular:** 11^º

Módulos a lecionar: Módulo 2 - Jogos Desportivos Coletivos II (Basquetebol e Voleibol); Módulo 5 – Ginástica II; Módulo 8 – Atletismo/Desportos de Raquetas II; Módulo 11 – Dança II e Módulo 15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II.

Professor: Miguel Correia

Introdução geral à disciplina:

É universalmente reconhecida a importância da disciplina de Educação Física no currículo dos alunos de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

1. desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
4. e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Assim, os objetivos e orientações metodológicas da Educação Física baseiam-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

- a garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- a promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

(In Aprendizagens Essenciais de Educação Física)

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

PLANIFICAÇÃO MODULAR – Ano letivo 2024/2025

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 2** – Jogos Desportivos Coletivos II – Basquetebol e Voleibol (12 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 11º ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)					
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Espírito desportivo; caraterização do jogo; ações técnico-táticas.

ORGANIZADOR Tema/subtema; Domínio; Área	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u> <u>Subárea – JDC III – Basquetebol e Voleibol</u></p> <p>- Princípios do Espírito Desportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperação • <i>Fair-play</i> <p>- Caraterização dos jogos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo e regras 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as suas funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. • Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Atividades formativas • Exercícios analíticos (individuais e em grupos reduzidos) • Jogo condicionado • Jogo reduzido 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<p style="text-align: center;"><u>Basquetebol</u></p> <p>- Ações técnico-táticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Passe; ● Recepção; ● Drible; ● Lançamento na passada e lançamento curto. ● Desmarcação ● Marcação <p style="text-align: center;"><u>Voleibol</u></p> <p>- Ações técnico-táticas</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Serviço; ● Passe; ● Recepção ● Finalização; 	<p>peçoal e do grupo, aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários. <p>Conhecer o objetivo do jogo e as suas regras fundamentais.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Relatórios ● Pesquisas na <i>internet</i> ● Trabalhos individuais ● Apresentações. 	
<p>AVALIAÇÃO: Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério, jogo reduzido; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

DISCIPLINA: Educação Física	MÓDULO 5 – Ginástica II (10 horas/12 tempos)	CURSO: TT	ANO CURRICULAR: 11 ^o ano
------------------------------------	---	------------------	--

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)					
Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Saltos em extensão, engrupado, com meia pirueta, de eixo, entre mãos e cambalhota no plinto longitudinal

ORGANIZADOR Tema/subtema; Domínio; Área	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/modulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p><u>Área das Atividades Físicas</u> <u>Subárea - Ginástica II</u></p> <p>- Cooperação/«ajudas» (se for possível)</p> <p>- Regras de utilização do material gímnico</p> <p>- Ginástica de aparelhos (Minitrampolim)</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão («vela»)• Salto engrupado• Salto com meia pirueta vertical <p>(Boque)</p> <ul style="list-style-type: none">• Salto eixo• Salto entre mãos• Cambalhota à frente no plinto longitudinal	<ul style="list-style-type: none">• Cooperar 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.	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none">• Diferenciação pedagógica• Relatórios• Pesquisas na <i>internet</i>• Trabalhos individuais• Apresentações	<p>A; B; C; D; E; F; G; H; I; J</p>
AVALIAÇÃO:			

Cofinanciado por:



SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais / grupo e apresentações.

DISCIPLINA: Educação Física **MÓDULO 8** – Subárea- Atletismo/Desportos de Raquetas II (12 tempos) **CURSO:** TAE/TAL **ANO CURRICULAR:** 11.º ano

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Corrida de resistência; Corrida de estafetas e Salto em altura / deslocamentos; clear; lob; serviço; drive e amorti.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área das outras Atividades Físicas e Desportivas II Subárea - Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> Corrida de resistência; Corrida de estafetas; Salto em altura (técnica tesoura) 	<ul style="list-style-type: none"> 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; 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 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação pedagógica Exercícios analíticos (individuais) Relatórios/Trabalhos individuais Pesquisas na <i>internet</i> Atividades formativas 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

<p style="text-align: center;">Subárea - Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clear, • Lob; • Serviço curto; • Serviço comprido. • Drive • Amorti • Deslocamentos • Jogo formal 2x2 	<p>perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento; • em situação de jogo de singulares, num campo de badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este 		
<p>AValiação Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); exercícios critério; relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

DISCIPLINA: Educação Física	MÓDULO 11 – Dança II (11 tempos)	CURSO: TAE/TAL	ANO CURRICULAR: 11 ^o ano
------------------------------------	---	-----------------------	--

ÁREAS DE COMPETÊNCIA – PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Cofinanciado por:



SELO DE CONFORMIDADE
EQAVET



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): ritmo; expressão corporal; combinação coreográfica.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área das Atividades Físicas Subárea – Dança I (danças sociais)</p> <p>- Interpretação rítmica e expressão corporal de acordo com o estilo de dança.</p> <p>- Combinação de apoios, movimentos locomotores e não locomotores.</p> <p>- Passos básicos e Passos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica dos diferentes estilos de dança. 	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diferenciação pedagógica Exercícios individuais Relatórios Pesquisas na <i>internet</i> Trabalhos individuais Apresentações Visualizações de Vídeos 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J

AVALIAÇÃO:

Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); apresentação coreográfica; relatórios; trabalhos individuais, apresentações.

DISCIPLINA: Educação Física MÓDULO 15 – Atividades Físicas / Contextos e Saúde II (12 tempos) CURSO: TAE/TAL ANO CURRICULAR: 11.º ano

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

ÁREAS DE COMPETÊNCIA - PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

Áreas de Competências do PA (ACPA)	Linguagens e textos (A)	Informação e comunicação (B)	Raciocínio e resolução de problemas (C)	Pensamento crítico e pensamento criativo (D)	Relacionamento interpessoal (E)
	Desenvolvimento pessoal e autonomia (F)	Bem-estar, saúde e ambiente (G)	Sensibilidade estética e artística (H)	Saber científico, técnico e tecnológico (I)	Consciência e domínio do corpo (J)

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

Conceitos-chave do módulo (ou ideias-chave): Aptidão física e saúde; estilo de vida saudável.

ORGANIZADOR Área/Subárea	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS (Ações a desenvolver na disciplina/módulo)	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>Área dos Conhecimentos</p> <p>- Aptidão Física e Saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceitos e interdependência • Fatores associados a um estilo de vida saudável <p>- Fatores de saúde e risco associados à prática da atividade física</p> <p>- Limitações das possibilidades de prática das atividades físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: <p>- identificando as características que lhe conferem essa dimensão;</p> <p>- reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;</p> <p>- distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<p>- Metodologia de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciação pedagógica • Exercícios práticos individuais • Debates • Pesquisas na <i>internet</i> • Trabalhos individuais • Trabalhos de grupo • Apresentações 	A; B; C; D; E; F; G; H; I; J
<p>AVALIAÇÃO:</p> <p>Avaliação no interior do módulo: formativa (inicial, contínua) e sumativa; observação direta (listas de verificação / grelhas de registo); relatórios; trabalhos individuais e apresentações.</p>			

Cofinanciado por:





ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ALFREDO DA SILVA

Os tempos previstos são meramente indicativos, e não impeditivos da inclusão, alteração, adaptação ou eliminação das atividades propostas, de acordo com o perfil de cada turma, condições atmosféricas, utilização de ginásio fora do âmbito da disciplina de Educação Física e das atividades que promovam a interdisciplinaridade ⁽³⁾

ORGANIZADOR/DOMÍNIO	AULAS PREVISTAS	MÓDULO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	10h – 12 tempos letivos	Módulo 2 – JDC I – Subárea Basquetebol e Voleibol
	10h – 12 tempos letivos	Módulo 5 – Subárea Ginástica II
	10h – 12 tempos letivos	Módulo 8 – Atletismo/Desportos de Raquetas II
	10h – 12 tempos letivos	Módulo 11 – Subárea Dança II
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10h – 12 tempos letivos	Módulo 15 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde II

Cofinanciado por:

