

GESTÃO DE CONTEÚDOS 2023/2024

Curso Profissional de Técnico de Informática - Sistemas

Educação Física 10.º ano

	Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
1.º semestre	<p>Módulo Nº 1 – Jogos Desportivos coletivos I Cooperar com os companheiros no alcance do objetivo nos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras.</p> <p>Módulo Nº 4 – Ginástica I Compor, realizar e analisar, as destrezas do nível introdutório da Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim e da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</p> <p>Módulo Nº 7 – Atletismo/Raquetas/Patinagem I Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Módulo Nº 13 – Aptidão Física Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de APTIDÃO FÍSICA do programa FITescola, para a sua idade e género.</p> <p>Módulo Nº 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	34
2.º semestre	<p>Módulo Nº 1 – Jogos Desportivos coletivos I Cooperar com os companheiros no alcance do objetivo nos jogos desportivos coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, cumprindo as regras.</p> <p>Módulo Nº 7 – Atletismo/Raquetas/Patinagem I Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Módulo Nº 10 – Dança I Apreciar, compor e realizar nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando critérios de expressividade.</p>	34

Unidades de Ensino / Conteúdos	N.º Aulas Previstas (45 min)
<p>Módulo Nº 13 – Aptidão Física Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de APTIDÃO FÍSICA do programa FITescola, para a sua idade e género.</p> <p>Módulo Nº 14 – Atividades Físicas/Contextos e Saúde I Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde. Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	

MÓDULOS A LECIONAR

Módulo/UFCD Nº	data de início	data de conclusão	Nº de aulas
1	26/09/2023	28/05/2024	18
4	10/10/2023	05/12/2023	8
7	26/09/2023	09/04/2024	18
10	16/04/2024	04/06/2024	8
13	24/10/2023	21/05/2024	8
14	19/09/2023	11/06/2024	8

Gestão de Conteúdos aprovados em Conselho Pedagógico no dia 25 de outubro de 2023