

Curso Profissional de Técnico/a de Análise Laboratorial / Técnico/a de Ação Educativa

TAL - 10343904 / TAE - 10343995

3.º Ano de formação

Curso 2023-2026

Ano Letivo 2025/2026

Planificação Anual

Disciplina de Educação Física

Componente de Formação Sociocultural

Módulo			Conteúdos de cada módulo	Aprendizagens essenciais por módulo
n.º e nome	Horas	Tempos (50')		
Módulo 3: Basquetebol	10	12	- Regras - Acções técnicas: receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado, drible de progressão, mudança de direção e de mão pela frente. - Acções técnico-táticas: - Em situação de jogo 3x3, recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto e, de acordo com a sua posição: - lança na passada ou parado de curta distância, - dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador, - passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.
Módulo 6: Ginástica Acrobática (III)	9	11	- Esquemas de pares ou trios, - Técnicas de pegadas, de montes e desmontes.	Compor, realizar e analisar esquemas em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
Módulo 9: Orientação	6	7	- Lê um mapa; - Identifica as características do percurso; - Calcula distâncias; - Realiza percursos no menor tempo possível.	Realizar PERCURSOS (ORIENTAÇÃO) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.
Módulo 12: Danças III Danças Tradicionais	6	7	- Danças sociais/ tradicionais: - Regadinho; - Erva-cidreira.	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
Módulo 13: Aptidão Física	3	4	- Testes do FITescola - Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	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.

Curso Profissional de Técnico/a de Análise Laboratorial / Técnico/a de Ação Educativa

TAL - 10343904 / TAE - 10343995

3.º Ano de formação

Curso 2023-2026

Ano Letivo 2025/2026

Módulo 16: Atividade Física/ Contextos e Saúde III	6	7	• Capacidades motoras; • Especialização precoce; • Violência no desporto; • Corrupção.	Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. 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: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.
---	---	---	---	---