

	ANO LETIVO	2017/2018
	DISCIPLINA	Educação Física
	TURMA	CEF
	CURSO	Cozinheiro
	DOCENTE	José Garcia
Planificação – Longo Prazo		

COMPETÊNCIAS	CONTEÚDOS
<p>Participa ativamente em algumas das situações e procura o êxito pessoal e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários; - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles; - Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e a satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; - Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. <p>. Analisa e interpreta a realização das atividades físicas relacionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <p>. Interpreta, critica corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p> <p>. Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.</p> <p>. Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplica regras de higiene e de segurança.</p>	<p>Cultura e educação desportiva</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Atletismo (nível elementar)</p> <p>Andebol (nível elementar)</p> <p>Voleibol (nível introdutório)</p> <p>Basquetebol (nível elementar)</p> <p>Badminton (nível elementar)</p> <p>Percursos na Natureza</p>