



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Planificação Anual 1º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Desp. de Aventura, Lazer e Populações Especiais

Aulas previstas: 180

1.º Período: 60 2.º Período: 56 3.º Período: 64

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo - O jogo (4289)	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterizar o conceito do jogo. - Identificar os jogos tradicionais portugueses. - Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. - Realizar uma atividade em que seja utilizada do um jogo. - Construir um jogo - Elaborar um portefólio de jogos. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar diferentes tipos de jogos; - Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre os vários jogos; - Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a construção de um jogo e sua concretização prática. 	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas escritas e/ou avaliações práticas; - Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula. - Avaliação da participação, responsabilidade e empenho nas tarefas propostas ao longo das aulas; - Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo. 	30



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo – Remo (9452)	<ul style="list-style-type: none">- Reconhecer as principais características do gesto de remar.- Reconhecer a técnica -base para a prática do remo indoor.- Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.	30



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo - Escalada e Manobras de Cordas (9450)	<ul style="list-style-type: none">- Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança.- Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.- Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.- Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.- Conhecer os principais nós.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Analisar situações com diferentes pontos de vista;- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;- Interpretar e explicar as suas opções;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	<p>A – Linguagens e textos;</p> <p>B - Informação e Comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo;</p> <p>E – Relacionamento interpessoal;</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;- Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.	60



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)	Aprendizagens Essenciais	Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem	Áreas de competência do perfil dos Alunos	Instrumentos de Avaliação	N.º de aulas
Módulo - Técnicas de Relaxamento e Bem Estar (9523)	<ul style="list-style-type: none">- Descrever as técnicas de relaxamento características do yoga.- Aplicar algumas técnicas do yoga.- Aplicar as várias técnicas de massagem.	<p>Yoga</p> <ul style="list-style-type: none">- Introdução à filosofia do yoga – Asthanga Yoga de Pantanal- Introdução às técnicas de relaxamento e aos tipos de respiração- Identificação das diferentes posturas de Yoga:- Saudação a o sol (em pé e de joelhos); - Saudação ao céu; - Série de Rishikesh; - Saudação à Terra; - Posturas de equilíbrio; - Postura de pé; - Postura sentado; - Posturas de cúbito dorsal; - Posturas de cúbito ventral- Posturas de inversão e meia inversão <p>Massagem</p> <ul style="list-style-type: none">- Introdução à massoterapia- Efeitos da massagem, indicações e contra indicações;- Fisiologia da pele- Aspetos práticos da massagem- O massagista e o paciente <ul style="list-style-type: none">- Técnicas da massagem: afloramentos, amassamentos/deslizamentos, rolamentos, estiramentos, vibrações, fricções e percussões- De cúbito dorsal - massagens aos pés e pernas- Massagens às costas- Massagens à mão e braço- De cúbito ventral - massagem às pernas- Massagem a o tronco- Massagem a o pescoço, rosto e cabeça- Treino da sequência total - pernas, costas, braços, pescoço, rosto e cabeça	<ul style="list-style-type: none">A – Linguagens e textos;B - Informação e ComunicaçãoC – Raciocínio e resolução de problemasD – Pensamento crítico e pensamento criativo;E – Relacionamento interpessoal;F – Desenvolvimento pessoal e autonomiaI – Saber científico, técnico e tecnológico	<ul style="list-style-type: none">- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho nas tarefas propostas ao longo das aulas;	30