



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

EDUCAÇÃO

Planificação Anual 1.º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Estudo do Movimento

Módulos 1,2,3

Aulas previstas: 100 (83 horas)

1.º Período: 38 2.º Período: 38 3.º Período: 11

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 1 Osteologia /artrologia NOÇÕES FUNDAMENTAIS PARA O ESTUDO DA ANATOMIA TECIDO CONJUNTIVO	<p>Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais.</p> <p>Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular.</p> <p>Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilágneo, ósseo e adiposo.</p> <p>Compreender os efeitos gerais da atividade física sobre as estruturas de tecido conjuntivo, nomeadamente, ao nível dos ligamentos, do tendão, da cartilagem articular e do osso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: - Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor científico, referentes ao sistema osteoarticular; - Selecionar, organizar e sistematizar informação pertinente, com leitura e estudo autónomo, que permita analisar e interpretar a morfologia e a fisiologia dos tecidos constituintes das estruturas do sistema ósseo e articular; - Explorar temas do campo da fisiologia articular, através da observação de peças ósseas e maquetas de articulações, da coluna vertebral ou outros; - Estabelecer relações interdisciplinares, identificando os planos de orientação 	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ (C,D,F,H,I) Participativo/Colaborador/Cooperante /Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, J) Sistematizador/Organizador (A,B,C,I,J) Questionador (A,F,G,I,J)	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica - Avaliação formativa. - Avaliação sumativa - Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade) - Testes escritos e/ou trabalhos escritos; 	28 h (34 aulas de 50 min.)



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
NOÇÕES GERAIS SOBRE AS ARTICULAÇÕES SISTEMA ÓSSEO E ARTICULAR DA CABEÇA, TRONCO, MEMBRO SUPERIOR E MEMBRO INFERIOR	<p>Conhecer o conceito de articulação.</p> <p>Identificar a nomenclatura dos movimentos articulares tendo como referência os vários planos do movimento, designadamente na flexão, na extensão, na adução, na abdução, na rotação, na supinação e na pronação.</p> <p>Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais.</p> <p>Comparar os tipos de articulações (imóveis, semimóveis e móveis), do ponto de vista estrutural e funcional, estabelecendo a sua relação entre mobilidade e estabilidade articular.</p> <p>Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior).</p> <p>Identificar as funções do disco intervertebral.</p>	<p>espacial e as estruturas do sistema ósseo e articular;</p> <ul style="list-style-type: none">- Elaborar sequências criativas de habilidades e de coreografias, em pares ou em grupos homogéneos e heterogéneos, criando soluções estéticas pessoais;- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa subjacente ao exercício físico e à produção de movimento;- Analisar factos e situações com diferentes pontos de vista, referentes ao sistema ósseo e articular;- Pesquisar de forma autónoma e criteriosa integrando saberes prévios, de forma a permitir a análise de	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo) Apresentação (individual e/ou grupo)- Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento	<p>27h (32 alunas de 50 minutos)</p>



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
	<p>Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores.</p> <p>Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores.</p> <p>Reconhecer a posição descritiva anatómica e os planos de orientação espacial nas estruturas corporais.</p> <p>Reconhecer o tecido conjuntivo como o principal constituinte das estruturas do sistema ósseo e articular.</p> <p>Distinguir, do ponto de vista estrutural e funcional, os tecidos conjuntivo, cartilagíneo, ósseo e adiposo.</p> <p>Compreender os efeitos gerais da atividade física sobre as estruturas de tecido conjuntivo, nomeadamente, ao nível dos ligamentos, do tendão, da cartilagem articular e do osso.</p>	<p>movimentos articulares e dos respetivos fatores limitantes em ações motoras;</p> <ul style="list-style-type: none">- Apresentar ideias, questões e respostas, resultados de trabalhos práticos sobre a análise de movimentos articulares, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias;- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal uni e bidirecional;- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável, na preparação e organização dos materiais;- Ser autónomo na realização das tarefas;- Realizar tarefas de síntese sobre a morfologia e fisiologia do tecido conjuntivo, articulações e sistema ósseo;- Elaborar planos gerais e esquemas dos movimentos articulares;		<p>escrito e/ou apresentação oral,</p> <ul style="list-style-type: none">- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.	



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
	<p>Conhecer o conceito de articulação.</p> <p>Identificar a nomenclatura dos movimentos articulares tendo como referência os vários planos do movimento, designadamente na flexão, na extensão, na adução, na abdução, na rotação, na supinação e na pronação.</p> <p>Caracterizar a morfologia das superfícies articulares, meios de união, envolvimento muscular e mecanismos neurais.</p> <p>Comparar os tipos de articulações (imóveis, semimóveis e móveis), do ponto de vista estrutural e funcional, estabelecendo a sua relação entre mobilidade e estabilidade articular.</p> <p>Reconhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior).</p> <p>Identificar as funções do disco intervertebral.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Formular questões sobre conteúdos estudados;- Analisar os seus desempenhos e os dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Conhecer e aplicar os cuidados de higiene e as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- Reforçar o gosto pela prática regular de atividades práticas;- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;- Interpretar e explicar as suas opções.			



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
	<p>Identificar os ossos e os principais constituintes articulares dos membros superiores e dos membros inferiores.</p> <p>Classificar funcionalmente as articulações dos membros superiores e dos membros inferiores.</p>			<ul style="list-style-type: none">- Avaliação diagnóstica- Avaliação formativa.- Avaliação sumativa	
Módulo 2 Miologia	<p>Conhecer a estrutura macroscópica do músculo esquelético, identificando ventre muscular, aponevroses e tendões.</p> <p>Compreender o papel da elasticidade muscular como fator protetor e de organização da atividade muscular.</p> <p>Caracterizar, do ponto de vista estrutural e funcional, os constituintes da fibra muscular.</p> <p>Compreender os processos de contração e relaxamento muscular.</p> <p>Relacionar os mecanismos associados ao funcionamento do músculo esquelético com o metabolismo e os processos energéticos.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Adquirir conhecimentos, informação e outros saberes, com rigor científico, relativamente aos fundamentos da fisiologia muscular;- Selecionar, analisar, organizar e sistematizar informação pertinente, com leitura e estudo autónomo, referente à caracterização anatómica e funcional dos grupos musculares mais importantes do ponto de vista do movimento corporal;- Desenvolver tarefas, em pares ou em grupos homogéneos e heterogéneos,	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ (C,D,F,H,I)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante /Responsável/Autónomo</p>	<ul style="list-style-type: none">- Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

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
	<p>Reconhecer as necessidades energéticas da fibra muscular e o papel do ATP no processo de contração muscular.</p> <p>Relacionar a síntese de ATP com o tipo de esforço físico.</p> <p>Interpretar dados experimentais (exemplos práticos) relativos aos processos de síntese de ATP (aeróbico, anaeróbico aláctico e láctico) em diversos tipos de esforço.</p> <p>Reconhecer as características metabólicas e contrácteis das fibras dos tipos I e II.</p> <p>Conhecer os tipos de fibras nos músculos corporais.</p> <p>Relacionar o músculo esquelético com a função articular.</p> <p>Reconhecer os principais tipos de Ação muscular (dinâmica concêntrica e excêntrica, estática, ciclo muscular alongamento/ encurtamento).</p>	<p>associadas à compreensão e à mobilização do conhecimento dos músculos do corpo humano;</p> <p>- Realizar tarefas de síntese, referentes aos tipos de fibras e ações musculares;</p> <p>- Estabelecer relações interdisciplinares com a componente de formação tecnológica e/ou com a disciplina de Biologia, entre outras, através da observação ao microscópio de preparações definitivas de tecidos musculares;</p> <p>- Apresentar ideias, questões e respostas, bem como resultados de trabalhos práticos, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias;</p> <p>- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal uni e bidirecional; - Analisar os seus desempenhos e os dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</p>	<p>(B, C, D, E, F, G, J)</p> <p>Sistematizador/Organizador (A,B,C,I,J)</p> <p>Questionador (A,F,G,I,J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <p>- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo) Apresentação (individual e/ou grupo)</p> <p>- Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral,</p>	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

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
	<p>Compreender os papéis funcionais que os músculos (agonistas, antagonistas e fixadores) desempenham no movimento. Conhecer e localizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>Caracterizar anatomia e funcionalmente, por região, os grupos musculares mais importantes, relacionando-os com o movimento corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;- Reforçar o gosto pela prática regular de atividades práticas;		<ul style="list-style-type: none">- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.	
Módulo 3 Controlo e Coordenação do Movimento	<p><i>Compreender os aspetos fundamentais da estrutura e funcionamento do sistema nervoso</i></p> <p><i>Revelar conhecimento da estrutura e funções gerais do sistema nervoso central</i></p> <p><i>Perceber a estrutura e as funções gerais dos recetores sensoriais que mais contribuem para a regulação do comportamento motor.</i></p> <p><i>Compreender os principais mecanismos de coordenação neuromuscular</i></p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;- Selecionar, organizar e sistematizar informação pertinente, com leitura e estudo autónomo, que permita analisar e interpretar atividades físicas e a produção de movimento humano;	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<ul style="list-style-type: none">- Avaliação diagnóstica- Avaliação formativa.- Avaliação sumativa- Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)	<p>28h</p> <p>(34 alunas de 50 minutos)</p>



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
	<p><i>Compreender os diferentes níveis de regulação central do movimento</i></p> <p><i>Conhecer os componentes fundamentais da regulação do equilíbrio</i></p> <p><i>Compreender as diferentes formas de manifestação da fadiga muscular</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;- Explorar temas do campo da Biologia Humana subjacentes ao exercício físico e à produção de movimento;- Desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados;- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;- Problematizar situações reais próximas dos interesses dos alunos;	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal à área).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo) Apresentação (individual e/ou grupo)	



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos
Escolares
Educação
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
		<ul style="list-style-type: none">- Formular e comunicar opiniões, cientificamente fundamentadas, relacionadas com as áreas de educação e formação das Artes do Espetáculo, do Desporto e do Trabalho Social e Orientação;- Pesquisar de forma autónoma e criteriosa integrando saberes prévios, para construir novos conhecimentos;- Realizar tarefas de síntese;- Realização um estudo autónomo, identificando obstáculos e formas de os ultrapassar; saber questionar uma situação e interrogar-se sobre o seu próprio conhecimento;- Apresentar ideias, questões e respostas, bem como resultados de trabalhos práticos, de forma organizada e clara,- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;		<ul style="list-style-type: none">- Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral,- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.	

Professor: Marco Gaspar Ramos de Abreu