



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 1º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Metodologias dos desportos individuais

Aulas previstas: 90

1.º Período: 37 **2.º Período:** 35 **3.º Período:** 18

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 9445 Ginástica – elementos técnicos gerais	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença. - Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante. - Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas. - Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos 	<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; 	<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>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo.</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 	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
		<ul style="list-style-type: none">- 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>respetiva apresentação (escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	
Módulo 9449 Ténis de Mesa	<ul style="list-style-type: none">- Descrever as principais regras.- Diferenciar os tipos de pega e os de terminantes da posição-base.- Aplicar o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola.- Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados.- Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções.	<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	<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</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	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
	- Adequar a organização de competições ao número de participantes.	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.	peçoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo.	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. - Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	
Módulo 9457 Ginástica localizada – a aula	- Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.	A – Linguagens e textos; B - Informação e Comunicação	- Fichas escritas e/ou avaliações práticas; - Controlo da assiduidade,	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
	<ul style="list-style-type: none">- Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada.- Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada.- Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.	<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>C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo; E – Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia G – Bem-estar, saúde e ambiente H – Sensibilidade estética e artística I – Saber científico, técnico e tecnológico J – Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	



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
				- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	

Professor Marco Pato