



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

Planificação Anual 2º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Educação Física

Aulas previstas: 66 (55h)

1.º Período: 2.º Período: 3.º Período:

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 2 JDC II - Basquetebol	JOGOS DESPORTIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando 	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"> . Fichas de observação . Arbitragem . Testes de aptidão física . Testes escritos 	14



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>e aceitando sugestões de melhoria;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;• agir com cordialidade e respeito na relação com os	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	. Trabalhos de pesquisa	



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>colegas e o professor;</p> <ul style="list-style-type: none">• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
Módulo 5 GIN II – Ginástica de	GINÁSTICA Compor, realizar e analisar	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno desenvolve as competências	14



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
Solo e de Aparelhos (Trampolim)	<p>esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Elementar da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material</p>	<ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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;	<p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos. Trabalhos de pesquisa	



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">• 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		



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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
Módulo 8 A/R/P - II - Patinagem	PATINAGEM <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de</p>	14



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>aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E,</p>	<p>avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos. Trabalhos de pesquisa	



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">• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
Módulo 11 Dança II - Salsa	DANÇA Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível Introdução da Dança selecionada (Salsa), em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos	10



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>e aceitando sugestões de melhoria;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;• agir com cordialidade e respeito na relação com os	<p>(transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>. Trabalhos de pesquisa</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>colegas e o professor;</p> <ul style="list-style-type: none">• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
Módulo 14 AF II - Contexto e	Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercícioção	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno deve ficar capaz de saber os	6



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
Saúde	<p>praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none">identificando as características que lhe conferem essa dimensão;reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.	<ul style="list-style-type: none">aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">saber questionar uma situação;realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">apreciar os seus desempenhos e os 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;	<p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, para o respetivo ano de escolaridade.</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none">Teste escritoTrabalho escrito e/ou de investigaçãoPerguntas orais.	



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">• 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		



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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
Módulo 16 - Aptidão Física	<p>DESENVOLVIMENTODAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao</p>	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de</p>	7



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>aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar com os companheiros na procura do êxito	<p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos. Trabalhos de pesquisa	



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>pessoal e do grupo;</p> <ul style="list-style-type: none">• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;	<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>		



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
		<ul style="list-style-type: none">• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			

BASQUETEBOL (Nível Elementar) - conteúdos

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:
 - 4.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.
 - 4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.
 - 4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:

4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.

4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.

4.2.3 Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.

4.3 Se não tem bola, no ataque:

4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.

4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS – conteúdos

1. Equilíbrios de base



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

- 1.1. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos
- 1.2. Técnicas gímnicas: estacionários
- 1.3. Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios
2. Elementos técnicos com dois e três ginastas
 - 2.1. Pegas e pontos de contacto
 - 2.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)
 - 2.3. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas
 - 2.4. Elementos de equilíbrio para pares / trios
 - 2.5. Montes e desmontes
 - 2.6. Elementos de dinâmicos para pares / trios
3. Saltos gímnicos
 - 3.1. Saltos no solo para as diversas disciplinas
4. Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos
 - 4.1. Progressão de saltos e colocação de braços
 - 4.2. Progressão de saltos e jogos no trampolim
5. Corridas
 - 5.1. Corrida de velocidade progressiva
 - 5.2. Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther; no minitrampolim
 - 5.3. Exercícios de técnica de corrida
6. Saltos verticais simples
 - 6.1. Saltos no mini trampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos
 - 6.2. Receções com e sem piruetas



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

7. Rotações longitudinais

7.1. Definição da lateralidade em ginástica

7.2. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo

8. Rotações no eixo transversal

8.1. Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

8.2. Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

9. Rotações em eixos conjuntos

9.1. Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos

9.2. Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

9.3. Rotação nos três eixos

10. Manipulação

10.1. Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos

10.2. Manipulação de pegadas e maneios; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros

10.3. Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação

PATINAGEM - conteúdos

1. História e evolução da patinagem

1.1. Abordagem histórica à patinagem

2. Organização da modalidade

2.1. Os organismos internacionais

2.2. Federação de Patinagem de Portugal

2.3. Associações distritais, o Diretor Técnico Nacional (DTN) e os restantes Órgãos da Federação Portuguesa de Patinagem (FPP)



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

3. Regras da competição e regulamento técnico

3.1. Regras da competição

3.2. Regulamento técnico

3.3. Arbitragem

DANÇA - conteúdos

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.

2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:

2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:

2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.

2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).

2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.

3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:

3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.

3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.

4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..

4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.

5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:

5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.