



# 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

**Planificação Anual 2º ano**

**Curso Profissional Técnico de Desporto**

**Disciplina:** Desp. de Aventura, Lazer e Populações Especiais

**Aulas previstas:** 120

**1.º Período:** 62 **2.º Período:** 2 **3.º Período:** 56

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 – Atividades de deslize (9521)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar o surf quanto à sua origem e desenvolvimento.</li> <li>- Identificar e caracterizar as várias modalidades e disciplinas que integram o surfing.</li> <li>- Aplicar e descrever as situações técnicas base no surfing</li> <li>- Interpretar as condições do contexto para uma prática segura de surfing</li> </ul>	<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"> <li>- Tomar conhecimento dos desportos de natureza de deslize, Surfing;</li> <li>- Identificar materiais e equipamentos específicos do surfing;</li> <li>- Identificar o contexto para uma prática segura de surfing;</li> <li>- Identificar movimentos técnicos e técnica no surfing;</li> <li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> </ul>	<p>A – Linguagens e textos; B - Informação e Comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo; E – Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</li> <li>- Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li> <li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho nas tarefas propostas ao longo das aulas;</li> <li>- 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.</li> </ul>	60
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde;</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p>	<p>A – Linguagens e textos; B - Informação e Comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</li> <li>- Controlo da assiduidade,</li> </ul>	



# 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 – Atividade física em populações especiais (7245)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais;</li><li>- Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida;</li><li>- Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose;</li><li>- Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li><li>- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</li><li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li><li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li><li>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul>	<p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo; E – Relacionamento interpessoal; F – Desenvolvimento pessoal e autonomia I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</li><li>- 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.</li></ul>	30
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar a várias modalidades da canoagem;</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos.</p>	<p>A – Linguagens e textos; B - Informação e Comunicação C – Raciocínio e resolução</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fichas escritas e/ou avaliações práticas;</li><li>- Controlo da assiduidade,</li></ul>	



## 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 - Canoagem (9522)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descrever a metodologia para o ensino da canoagem;</li><li>- Identificar os riscos da prática das atividades náuticas;</li><li>- Aplicar as técnicas específicas numa atividade em ambiente aquático.</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li><li>- Confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças entre outras;</li><li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li><li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li><li>- Interpretar e explicar as suas opções;</li><li>- Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul>	<p>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>	<p>pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias;</li><li>- 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.</li></ul>	30