



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

Planificação Anual 2.º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Estudo do Movimento

Módulos 4,5,6

Aulas previstas: 100 (83 horas)

1.º Período: 46 2.º Período: 37 3.º Período: 0

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 4 FUNDAMENTOS DE MECÂNICA PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO CINEMÁTICA (GRANDEZAS LINEARES E ANGULARES) DINÂMICA ESTÁTICA INSTRUMENTAÇÃO E	<p>Analisar movimentos retilíneos reais sobre a posição de um corpo, ao longo do tempo, associando a posição a um determinado referencial.</p> <p>Interpretar gráficos posição-tempo e velocidade-tempo de movimentos retilíneos reais.</p> <p>Aplicar os conceitos de posição, deslocamento, velocidade e aceleração, na descrição de movimentos retilíneos em situações reais.</p> <p>Aplicar os conceitos de deslocamento angular e velocidade angular na descrição de movimentos do corpo envolvendo</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <p>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> <p>Desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</p> <p>Estabelecer relações interdisciplinares com a disciplina de Educação Física;</p> <ul style="list-style-type: none"> utilizar conhecimento para 	Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)	Avaliação diagnóstica. Avaliação formativa. Avaliação sumativa. Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério) Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia,	24 h (29 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
ANÁLISE DE MOVIMENTOS	<p>rotações (de um segmento e do corpo na totalidade).</p> <p>Interpretar as transferências de energia como trabalho em sistemas mecânicos, analisando situações de movimento do ponto de vista energético.</p> <p>Relacionar as forças que atuam em corpos em interação com base na Terceira Lei de Newton, identificando e representando essas forças.</p> <p>Aplicar a Segunda Lei de Newton para um sistema de partículas a situações do dia-a-dia que envolvam a análise da intensidade da resultante das forças numa colisão em função do tempo de duração da mesma.</p> <p>Analisar e interpretar situações</p>	<p>participar de forma adequada e resolver problemas ao subjacentes ao exercício físico e à produção de movimento;</p> <ul style="list-style-type: none">• Elaborar sequências criativas de habilidades e de coreografias;• Conceber situações em que determinado conhecimento possa ser aplicado;• Criar soluções estéticas criativas e pessoais;• Problematizar situações reais próximas dos seus interesses;• Formular e comunicar opiniões, cientificamente fundamentadas, relacionadas com as áreas de educação e formação das Artes do Espetáculo, do Desporto e do	<p>Criativo Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico Analítico (A, B, C, D, G)</p>	<p>criatividade e sociabilidade)</p> <p>Testes escritos e/ou trabalhos escritos;</p> <p>Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <p>Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo).</p> <p>Apresentação (individual e/ou</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>envolvendo forças de atrito, com o sentido do movimento do centro de massa e com sentido oposto.</p> <p>Analisar e interpretar o efeito rotativo de uma força, com base na grandeza momento de uma força, em situações de movimentos de um segmento e do corpo na totalidade.</p> <p>Aplicar os conceitos de centro de gravidade, corpos articulados e corpo rígido ao sistema músculo-esquelético.</p> <p>Explicar o equilíbrio e a estabilidade com base na análise dos fatores que influenciam o equilíbrio rotacional de um corpo, aplicando esse conhecimento na análise das forças produzidas pelos músculos para estabilizar forças exteriores, demonstrando a influência da</p>	<p>Trabalho Social e Orientação;</p> <ul style="list-style-type: none">• Analisar os seus desempenhos e os dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;• Pesquisar de forma autónoma e criteriosa integrando saberes prévios, para construir novos conhecimentos;• Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• Argumentar ou aceitar pontos de vista diferentes;• Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;• Saber questionar uma situação e interrogar-se sobre o seu próprio	<p>Indagador Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistematizador Organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p>	<p>grupo)</p> <p>Grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo, traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral,</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.</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>força gravítica e de outras forças exteriores.</p> <p>Compreender a importância da coordenação nas técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.</p> <p>Aplicar os conhecimentos na análise dos movimentos (observação de tarefas motoras diversas) por forma a corrigir ou eliminar os erros, pesquisando sobre estratégias para otimizar a <i>performance</i>.</p>	<p>conhecimento;</p> <ul style="list-style-type: none">• Apresentar ideias, questões e respostas, bem como resultados de trabalhos práticos, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias;• Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;• Ser autónomo na realização das tarefas;• Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;• Interpretar e explicar as suas opções.	<p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Participativo Colaborador Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>		
Módulo 5 ANÁLISE DA	Localizar os principais músculos responsáveis pelos movimentos da	Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:		Avaliação	30h



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>relacionadas com as áreas de educação e formação das Artes do Espetáculo, do Desporto e do Trabalho Social e Orientação;</p> <ul style="list-style-type: none">- Analisar os seus desempenhos e os dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria;- Pesquisar de forma autónoma e criteriosa integrando saberes prévios, para construir novos conhecimentos;- Argumentar ou aceitar pontos de vista diferentes;- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.- Realizar tarefas de síntese;- Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;	<p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</p> <p>Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo).</p> <p>Apresentação (individual e/ou grupo) grelha de registo de avaliação do trabalho de pares ou em grupo,</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
		<ul style="list-style-type: none">- Utilizar a autoavaliação para a melhoria das aprendizagens;- Saber questionar uma situação e interrogar-se sobre o seu próprio conhecimento;- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal uni e bidirecional;- Apresentar ideias, questões e respostas, bem como resultados de trabalhos práticos, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias;- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;- Apresentar iniciativas e propostas;- Cooperar na preparação e organização dos materiais;	<p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Participativo Colaborador Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>traduzido em documento escrito e/ou apresentação oral.</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado.</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
		<ul style="list-style-type: none">- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;- Utilizar a autoavaliação para a melhoria das aprendizagens.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas.)</p>		
Módulo 6 CONSTITUIÇÃO E FUNCIONAMENTO DOS SISTEMAS DA VIDA ORGÂNICA INTERNA SISTEMA DIGESTIVO SISTEMA CIRCULATORIO	<p>Caracterizar os tipos de nutrientes orgânicos quanto à sua função.</p> <p>Distinguir genericamente os lípidos polinsaturados e saturados, proteínas animais e vegetais, hidratos de carbono de cadeia lenta e rápida, identificando as respetivas fontes alimentares.</p> <p>Referir as funções do aparelho digestivo, identificando os órgãos do tubo digestivo, os órgãos anexos e suas funções gerais.</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;- Analisar situações, identificando os seus	<p>Conhecedor Sabedor Culto Informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Avaliação diagnóstica.</p> <p>Avaliação formativa.</p> <p>Avaliação sumativa.</p> <p>Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios</p>	<p>29h (35 aulas 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>Referir as funções do aparelho circulatório.</p> <p>Distinguir grande circulação de pequena circulação.</p> <p>Descrever genericamente as fases do ciclo cardíaco.</p> <p>Relacionar a frequência cardíaca, o volume sistólico e o débito cardíaco.</p> <p>Explicar as adaptações cardíacas ao esforço físico, conhecendo os conceitos de bradicardia e taquicardia.</p> <p>Definir o conceito de pulso, explicando o seu significado funcional e os locais de determinação.</p> <p>Definir o conceito de retorno venoso, referindo os fatores que o facilitam, bem como o efeito que sofrem durante a atividade física.</p> <p>Enunciar o conceito de pressão arterial, distinguindo a pressão arterial sistólica e</p>	<p>elementos ou dados;</p> <ul style="list-style-type: none">- Utilizar e explorar modelos anatómicos ou digitais, que possibilitem uma melhor compreensão da anatomia dos constituintes dos diversos aparelhos;- 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;- Elaborar sequências criativas de habilidades e de coreografias;- Conceber situações em que determinado conhecimento possa ser aplicado;- Resolver problemas e explorar materiais;- Analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e	<p>Criativo Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>critério)</p> <p>Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e Sociabilidade).</p> <p>Testes escritos e/ou trabalhos escritos;</p> <p>Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</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
SISTEMA NERVOSO E SISTEMA ENDÓCRINO	Distinguir a ventilação pulmonar e a alveolar.	- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;	Respeitador do outro e da diferença		
REGULAÇÃO TÉRMICA	Explicar as alterações respiratórias durante o esforço físico.	- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;	(A, B, E, F, H)		
	Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção do Sistema Nervoso e do Sistema Endócrino no equilíbrio interno. Identificar os efetores onde atua o Sistema Nervoso Autónomo.	- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;			
	Distinguir genericamente as funções e forma de intervenção das divisões do Sistema Nervoso Autónomo. Relacionar os conceitos de glândula endócrina, hormona e órgão alvo.	- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões;	Sistematizador Organizador		
REGULAÇÃO DO EQUILÍBRIO HÍDRICO E ELETROLÍTICO	Distinguir a temperatura central da periférica.	- Realizar tarefas de síntese;	r		
	Identificar a circulação sanguínea como principal veículo de transferência de calor do interior do corpo para a periferia.	- Desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;	(A, B, C, I, J)		
	Identificar a condução e a evaporação	- Elaborar planos gerais e esquemas;	Questionador		
		- Realizar um estudo autónomo, identificando obstáculos e formas de os ultrapassar;	(A, F, G, I, J)		
		- Saber questionar uma situação e interrogar-se sobre o seu próprio conhecimento;			
		- Formular questões, sobre conteúdos			



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>como formas de transferência de calor entre a superfície corporal e o envolvimento.</p> <p>Caracterizar o modelo funcional de regulação da temperatura corporal.</p> <p>Descrever as principais formas de regulação da temperatura em situação de hipotermia e de hipertermia.</p> <p>Caracterizar o modelo funcional de regulação do equilíbrio hídrico e eletrolítico.</p> <p>Distinguir entre recetores de volume recetores da osmolaridade.</p> <p>Explicar o mecanismo da sede.</p> <p>Descrever as principais formas de regulação do equilíbrio hídrico em situação de diminuição de volume de líquidos corporais e/ou aumento da osmolaridade.</p>	<p>estudados ou a estudar;</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar ações de comunicação verbal e não verbal uni e bidirecional;- Apresentar ideias, questões e respostas, bem como resultados de trabalhos práticos, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias;- 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;- Apresentar iniciativas e propostas;- Ser autónomo na realização das tarefas;	<p>Comunicador (A, B, D, E, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável </p> <p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</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">- Cooperar na preparação e organização dos materiais;- 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.	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>		

Professor: Marco Gaspar Ramos de Abreu