



# Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

**Planificação Anual 2º ano**  
  
**Curso Profissional Técnico de Desporto**

**Disciplina:** Metodologia dos Desportos Individuais  
  
**Módulos:** 9458, 9446, 9447

**Aulas previstas:** 90 (75 horas)  
  
**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
<b>Módulo 9458- Ginástica localizada – a metodologia</b>	<p>Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.</p> <p>Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.</p> <p>Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.</p> <p>Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p>	<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>- 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> </ul>	<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> <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/Autoritário (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 às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério)</li> <li>- Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)</li> <li>- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;</li> <li>- Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li> <li>- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo)</li> <li>- Apresentação (individual e/ou grupo)</li> <li>- Testes/exercícios práticos, através de ações técnico/táticas individuais e/ou coletivas em situação analítica de jogo ou</li> </ul>	<p>25 h (30 aulas de 50 min.)</p>



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

<b>Organizador Curricular (Temas/Conteúdos)</b>	<b>Aprendizagens Essenciais</b>	<b>Estratégias de ensino e Tarefas de aprendizagem</b>	<b>Áreas de competência do perfil dos Alunos</b>	<b>Instrumentos de Avaliação</b>	<b>N.º de aulas</b>
		<ul style="list-style-type: none"><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>		específica para determinada aprendizagem essencial.	



## 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
<b>Módulo 9446- Atletismo - iniciação</b>	<p>Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.</p> <p>Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.</p> <p>Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura.</p> <p>Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.</p> <p>Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</p>	<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>- 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></ul>	<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> <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>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério)</li><li>- Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)</li><li>- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;</li><li>Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li><li>- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo)</li><li>- Apresentação (individual e/ou grupo)</li><li>- Testes/exercícios práticos, através de ações técnico/táticas individuais e/ou coletivas em situação analítica de jogo ou</li></ul>	25 h (30 aulas de 50 min.)



## 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
<b>Módulo 9447- Natação – adaptação ao meio aquático</b>	<p>Relacionar os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.</p> <p>Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.</p> <p>Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"><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>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>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li></ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <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>específica para determinada aprendizagem essencial.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério)</li><li>- Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)</li><li>- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;</li><li>- Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.</li><li>- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo)</li><li>- Apresentação (individual e/ou grupo)</li></ul>	<p>25 h (30 aulas de 50 min.)</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"><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>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <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 às áreas)</p>	<p>- Testes/exercícios práticos, através de ações técnico/táticas individuais e/ou coletivas em situação analítica de jogo ou específica para determinada aprendizagem essencial.</p>	