



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



EDUCAÇÃO

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

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
Módulo 9458- Ginástica localizada – a metodologia	<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"> - 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; 	<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/Autor (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"> - Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério) - Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade) - Testes escritos e/ou trabalhos escritos; - Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula. - Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo) - Apresentação (individual e/ou grupo) - Testes/exercícios práticos, através de ações técnico/táticas individuais e/ou coletivas em situação analítica de jogo ou 	<p>25 h (30 aulas de 50 min.)</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">- 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.		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
Módulo 9446- Atletismo - iniciação	<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">- 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;	<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">- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério)- Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade)- Testes escritos e/ou trabalhos escritos;Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo)- Apresentação (individual e/ou grupo)- Testes/exercícios práticos, através de ações técnico/táticas individuais e/ou coletivas em situação analítica de jogo ou	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
<p>Módulo 9447- Natação – adaptação ao meio aquático</p>	<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"> - 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>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; 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) 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"> - Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério) - Grelhas de registos diários de Observação Direta (Evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade) - Testes escritos e/ou trabalhos escritos; - Grelhas de controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula. - Trabalho de pesquisa (individual e/ou grupo) - Apresentação (individual e/ou grupo) 	<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">- 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>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>	