Planificação Anual 3.º ano **Curso Profissional Técnico de Desporto**	**Disciplina: Estudo do Movimento** **Módulo 7**	**Aulas previstas:** 41 (34 horas) **1.º Período:** 24 **2.º Período:** 4 **3.º Período**: 6

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
Qualidades Físicas FORÇA FLEXIBILIDADE	Compreender as diferentes formas de manifestação da força (máxima, rápida, reativa e de resistência), reconhecendo fatores nervosos e musculares que condicionam essas manifestações. Relacionar a força máxima com a força rápida e a força de resistência com a fadiga neuromuscular, com base nas suas manifestações em diferentes ações motoras. Explicar a importância da força reativa em ações caracterizadas por ciclos musculares de alongamento – encurtamento. Reconhecer diferentes formas de manifestação da flexibilidade (estática e	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor científico, que lhes permita compreender as diferentes qualidades físicas intrínsecas à produção de movimento; - Selecionar, organizar e sistematizar informação pertinente, com leitura e estudo autónomo, que permita analisar e interpretar as diferentes formas de manifestação das qualidades físicas; - Explorar, para cada qualidade física, temas do campo da Biologia Humana subjacentes aos respetivos fatores condicionantes;	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	- Avaliação diagnóstica. - Avaliação formativa. - Avaliação sumativa - Observação Direta na aula (participação, interesse, evolução, autonomia, criatividade e sociabilidade) - Testes escritos e/ou práticos;	34 h (41 aulas de 50 min.)

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
VELOCIDADE RESISTÊNCIA	dinâmica), identificando a sua importância na eficiência dos movimentos. Distinguir métodos estáticos de dinâmicos e métodos passivos de ativos para o desenvolvimento da flexibilidade, identificando fatores osteoarticulares, musculares e nervosos condicionantes da flexibilidade. Relacionar a flexibilidade com a força muscular. Analisar diferentes formas de manifestação da velocidade (reação e execução, cíclica e acíclica) utilizando equipamento de recolha e tratamento de dados (sensores e interface de recolha de dados, vídeo e *software* de análise de vídeo) do movimento de um corpo. Identificar fatores nervosos e musculares condicionantes da velocidade de reação e de execução.	-- Estabelecer relações interdisciplinares com a disciplina de Educação Física; - 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; - Saber questionar uma situação e interrogar-se sobre a importância das qualidades físicas na eficácia e eficiência dos movimentos realizados; - Pesquisar de forma autónoma e criteriosa integrando saberes prévios, onde relacione as qualidades físicas com a promoção, por exemplo, do Desporto e da Saúde na Escola;	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)	- Fichas escritas e/ou avaliações práticas; - Controlo da assiduidade, pontualidade, falta do material e cumprimento das rotinas de organização da aula.- - Avaliação da participação, responsabilidade e empenho no trabalho de projetos da turma, colocação de questões e debate de ideias; - Avaliação referente aos parâmetros definidos para a execução e respetiva apresentação	

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
	Reconhecer diferentes formas de manifestação da resistência (aeróbia, anaeróbia láctica e anaeróbia alática). Identificar fatores fisiológicos condicionantes das diferentes formas de manifestação da resistência. Distinguir os conceitos de limiar anaeróbio e limiar aeróbio Explicar adaptações agudas e crónicas no treino da resistência ao nível metabólico, circulatório, respiratório e muscular.	- Apresentar ideias, questões e respostas, de forma organizada e clara, utilizando diversas tecnologias, resultante do projeto individual, de grupo ou de turma; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, argumentando e ou aceitando pontos de vista diferentes; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividades práticas; - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;		(escrita e/ou oral) do trabalho de pesquisa referente a uma das qualidades físicas, individual ou em grupo. - Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	

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
		- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Interpretar e explicar as suas opções.			

Professor: Marco Gaspar Ramos de Abreu