



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços da Região Norte

EDUCAÇÃO

Planificação Anual 3º ano

Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Metodologias do Fitness

Aulas previstas: 180

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
UFCD 8628 Metodologia das Atividades Body & Mind	<ul style="list-style-type: none"> - Caracterizar a área e as aulas de Body & Mind. - Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body & Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos. - Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body & Mind. - Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios. - Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural 	<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos. - Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	60



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>em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).</p> <ul style="list-style-type: none">- Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.- Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.- Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.- Planear e orientar uma aula de Body & Mind.- Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body & Mind. <p>Área e aulas de Body & Mind</p> <ul style="list-style-type: none">- Objetivos de treino nas aulas de Body & Mind- Materiais e equipamentos- Música	<p>dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <ul style="list-style-type: none">-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>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p>	<p>questões e debate de ideias;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas, referentes a cada domínio abordado no módulo.	



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">- Exercícios de Body & Mind- Técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade e equilíbrio em aulas de Body & Mind- Técnicas para o desenvolvimento postural e para a consciencialização corporal- Técnicas de respiração, de relaxamento, de concentração e de meditação- Técnicas de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal- Estrutura e planeamento das aulas de Body & Mind- Intervenção pedagógica nas aulas de Body & Mind				