



Planificação Anual 1º ano
 Curso Profissional Técnico de Desporto

Disciplina: Educação Física

Aulas previstas: 66
1.º Período: 26 **2.º Período:** 22 **3.º Período:** 18

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 1 JDC I - Voleibol</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os 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; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fichas de observação . Arbitragem . Testes de aptidão física . Testes escritos . Trabalhos de pesquisa 	<p>14</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">• descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de: <ul style="list-style-type: none">• 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;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		



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">• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
Módulo 4 GIN I – Ginástica de Solo e de Aparelhos (Trampolim)	<p>GINÁSTICA Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do Nível Introdução da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível Introdução nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos. Trabalhos de pesquisa	14



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>um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<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>		



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 7 A/R/P - I - Ténis</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apreciar os seus desempenhos e os 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; 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fichas de observação . Arbitragem . Testes de aptidão física . Testes escritos . Trabalhos de pesquisa 	<p>14</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">• descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de: <ul style="list-style-type: none">• 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;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;	<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>		



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">• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
Módulo 10 Dança I - chá chá chá	DANÇA Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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;	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none">. Fichas de observação. Arbitragem. Testes de aptidão física. Testes escritos. Trabalhos de pesquisa	10



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">• 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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade	<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>		



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
		física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.			
Módulo 14 AF I - Contexto e Saúde	Relacionar aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • doenças e lesões; • condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. Identificar fenómenos associados a	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: • aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: • saber questionar uma situação; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: • apreciar os seus desempenhos e os 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	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade Instrumentos de avaliação: . Fichas de observação . Arbitragem . Testes de aptidão física . Testes escritos . Trabalhos de pesquisa	6



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>limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none">o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none">cumprir e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação	<p>envolver na aprendizagem;</p> <ul style="list-style-type: none">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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">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;cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;apresentar iniciativas e propostas;ser autónomo na realização das tarefas;cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none">conhecer e aplicar cuidados de higiene;conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do</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
	necessária (vítima, local e circunstâncias) de forma clara e eficiente; <ul style="list-style-type: none">• realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);• reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).	<ul style="list-style-type: none">• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	outro (B, E, F, G)		
Módulo 13 - Aptidão Física	DESENVOLVIMENTODAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação;• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H) Questionador/	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade Instrumentos de avaliação: . Fichas de observação	7



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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os 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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;• apresentar iniciativas e propostas;	<p>Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>. Arbitragem . Testes de aptidão física . Testes escritos . Trabalhos de pesquisa</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">• ser autónomo na realização das tarefas;• cooperar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:<ul style="list-style-type: none">• conhecer e aplicar cuidados de higiene;• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		

VOLEIBOL - conteúdos

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.

4.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).

4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.

5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:

5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.

5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).

6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.

GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS – conteúdos

1. Equilíbrios de base

1.1. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos

1.2. Técnicas gímnicas: estacionários

1.3. Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios

2. Elementos técnicos com dois e três ginastas

2.1. Pegas e pontos de contacto

2.2. Noções de equilíbrio (peso e contra peso)

2.3. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas



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

2.4. Elementos de equilíbrio para pares / trios

2.5. Montes e desmontes

2.6. Elementos de dinâmicos para pares / trios

3. Saltos gímnicos

3.1. Saltos no solo para as diversas disciplinas

4. Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos

4.1. Progressão de saltos e colocação de braços

4.2. Progressão de saltos e jogos no trampolim

5. Corridas

5.1. Corrida de velocidade progressiva

5.2. Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther; no minitrampolim

5.3. Exercícios de técnica de corrida

6. Saltos verticais simples

6.1. Saltos no mini trampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos

6.2. Receções com e sem piruetas

7. Rotações longitudinais

7.1. Definição da lateralidade em ginástica

7.2. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo

8. Rotações no eixo transversal

8.1. Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

8.2. Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim

9. Rotações em eixos conjuntos



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

- 9.1. Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos
- 9.2. Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim
- 9.3. Rotação nos três eixos
- 10. Manipulação
- 10.1. Manipulação de arco, bola, corda, maçãs, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos
- 10.2. Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros
- 10.3. Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação

TÉNIS - conteúdos

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) batimento de direita/ esquerda, b) serviço, c) vólei e d) remate.
3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo a bola:
 - 3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à trajetória da bola.
 - 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória da bola.
 - 3.4 Coloca a bola ao alcance do companheiro, executando corretamente, os diversos tipos de batimentos.
4. Em situação de exercício, num campo de ténis, executa o serviço, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

Dança - conteúdos

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.
2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:
 - 2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:
 - 2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.
 - 2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).
 - 2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.
3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:
 - 3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.
 - 3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.
4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:
 - 4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..
 - 4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.
5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:



Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.

5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.

6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.

7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.