



# Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

**Planificação Anual 3º ano**  
 Curso Profissional Técnico de Desporto e Técnico de Multimédia

**Disciplina:** Educação Física

**Aulas previstas:** 36 (30h)  
**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 3</b> <b>JDC III - Futebol</b>	<b>JOGOS DESPORTIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do nível elementar, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol), 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.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"> <li>• saber questionar uma situação;</li> <li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> <li>• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando</li> </ul>	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"> <li>. Fichas de observação</li> <li>. Arbitragem</li> <li>. Testes de aptidão física</li> <li>. Testes escritos</li> </ul>	6



## 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>e aceitando sugestões de melhoria;</p> <ul style="list-style-type: none"><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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os</li></ul>	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>. 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
		<p>colegas e o professor;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
<b>Módulo 6</b> <b>GIN III – Ginástica</b>	<b>GINÁSTICA</b> Realizar um esquema a pares,	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno desenvolve as competências	7



## 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
Acrobática	combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.	<ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"><li>• saber questionar uma situação;</li><li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"><li>• apreciar os seus desempenhos e os 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></ul>	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade  Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"><li>. Fichas de observação</li><li>. Arbitragem</li><li>. Testes de aptidão física</li><li>. Testes escritos</li><li>. Trabalhos de pesquisa</li></ul>	



## 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>• 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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul>	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		



## 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 impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
<b>Módulo 9 - ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b>	<b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b> Realizar atividades de exploração da natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de</li></ul>	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias	7



## 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>de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>aperfeiçoamento próprio;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• saber questionar uma situação;</li><li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• apreciar os seus desempenhos e os 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</li></ul>	<p>Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>definidas para o respetivo ano de escolaridade</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Fichas de observação</li><li>. Arbitragem</li><li>. Testes de aptidão física</li><li>. Testes escritos</li><li>. Trabalhos de pesquisa</li></ul>	



## 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>durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		





## 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>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
<b>Módulo 12</b> <b>Dança III - Merengue</b>	<b>DANÇA</b> Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível Elementar da Dança selecionada (Merengue), em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li></ul>	Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)	O aluno desenvolve as competências essenciais no nível elementar nas matérias definidas para o respetivo ano de escolaridade	6



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

Direção Geral dos Estabelecimentos  
Escolares  
Educação  
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
	motivos das composições.	<ul style="list-style-type: none"><li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none"><li>• saber questionar uma situação;</li><li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"><li>• apreciar os seus desempenhos e os 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>	Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Instrumentos de avaliação: <ul style="list-style-type: none"><li>. Fichas de observação</li><li>. Arbitragem</li><li>. Testes de aptidão física</li><li>. Testes escritos</li><li>. Trabalhos de pesquisa</li></ul>	



## 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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li></ul>	<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



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"><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	outro (B, E, F, G)		
<b>Módulo 15</b> <b>AF - Contexto e Saúde III</b>	<p>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a especialização precoce e a</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• saber questionar uma situação;</li><li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal</li></ul>	<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>O aluno deve ficar capaz de saber os conhecimentos definidos nas aprendizagens essenciais, para o respetivo ano de escolaridade.</p> <p>Instrumentos de avaliação:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>. Teste escrito</li><li>. Trabalho escrito e/ou de</li></ul>	6



## 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>exclusão ou abandono precoces;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li><li>• a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li><li>• a corrupção versus verdade desportiva.</li></ul>	<p>pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• apreciar os seus desempenhos e os 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, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado</li></ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F,</p>	<p>investigação</p> <p>. Perguntas orais.</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
		<p>pelas atividades;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li></ul>	<p>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"><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>			
<b>Módulo 16 - Aptidão Física</b>	<p>DESENVOLVIMENTODAS CAPACIDADESMOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</p> <p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• saber questionar uma situação;</li><li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li><li>• identificar aspetos críticos que permitam a melhoria</li></ul>	<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"><li>. Fichas de observação</li><li>. Arbitragem</li><li>. Testes de aptidão física</li><li>. Testes escritos</li><li>. Trabalhos de pesquisa</li></ul>	5



## 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>do seu desempenho;</p> <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> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li><li>• aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li><li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar</li></ul>	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		





## 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>em segurança;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li><li>• apresentar iniciativas e propostas;</li><li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li><li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais;</li><li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li><li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li></ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		

### FUTEBOL (Nível Elementar) - conteúdos

O aluno:



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

1. Cooperar 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 companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço 3. do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:
  - 4.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
    - 4.1.1 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.
    - 4.1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
    - 4.1.3 Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
  - 4.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.
  - 4.3 Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
  - 4.4 Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
  - 4.5 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.
  - 5.1 Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.
  - 5.2 O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

### ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA – conteúdos

#### 1. Canoagem

1.1. Enquadramento das atividades náuticas e da canoagem no contexto de formação

#### 2. Metodologia para o ensino da canoagem

2.1. Escolha e preparação de equipamentos

2.2. Locais de acesso ao mar

2.3. Entradas no plano de água

2.4. Informação para a gestão da atividade

2.5. Recuperação das embarcações

#### 3. Riscos da prática das náuticas

3.1. Mudança das condições atmosféricas

3.2. Verificação dos equipamentos

3.3. Perda de capacidades físicas devido à prática

#### 4. Atividades náuticas e canoagem

4.1. Técnicas para a utilização de embarcações na canoagem

4.2. Atividades de animação em ambiente náutico

### 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.



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

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:

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.



## Agrupamento de Escolas de Valbom

Sede: Escola Secundária de Valbom

Ano letivo 2023/2024

### GINÁSTICA ACROBÁTICA (Nível Elementar) – conteúdos

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:
  - 4.1 Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.
  - 4.2 O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.
  - 4.3 Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.
5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
  - 5.1 Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.
  - 5.2 O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.