

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: DESPORTOS INDIVIDUAIS

MÓDULOS: GINÁSTICA – ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS (UFCD 9445)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Equilíbrios de base (7%)	I. Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos II. Técnicas gímnicas: estacionárias III. Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios		
Elementos técnicos com dois e três ginastas (7%)	I. Pegas e pontos de contacto II. Noções de equilíbrio (peso e contrapeso) III. Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas IV. Elementos de equilíbrio para pares/trios V. Montes e desmontes VI. Elementos de dinâmicos para pares/trios	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)	<p>TESTAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos/orais - Questionamento - Questionários - Questionamento - Questionamento - Questionamento - Questionamento - Questionamento - Questionamento - Questionamento <p>OBSERVAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação informal - Apresentações orais - Listas de verificação - Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ - Técnicas Debates/Diálogos - Avaliação pelos pares <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <ul style="list-style-type: none"> - portefólio - Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...)
Salto gímnicos (7%)	Salto no solo para as diversas disciplinas	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	
Exercícios de adaptação ao minitrampolim (7%)	I. Progressão de saltos e colocação de braços II. Progressão de saltos e jogos no trampolim	Indagador/Investigador (C, D, F, H, I).	
Corridas (7%)	I. Corrida de velocidade progressiva II. Corrida de aproximação com pré-chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim reuther; no minitrampolim III. Exercícios de técnica de corrida	Questionador (A, F, G, I, J) Sistematizador/organizador	
Salto verticais simples (7%)	I. Saltos no minitrampolim, trampolim, tumbling (insuflável) e na mesa de saltos II. Receções com e sem piruetas	(A, B, C, I, J).	
Rotações Longitudinais (7%)	I. Definição da lateralidade em ginástica II. Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contato, independente da posição do corpo	Comunicador (A, B, D, E, H). Participativo/colaborador	
Rotações no eixo transversal (7%)	I. Rotação à frente: com contato no solo e nos aparelhos; sem contato no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim II. Rotação atrás: com contato no solo e nos aparelhos; sem contato no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim	(B, C, D, E, F). Autoavaliador (transversal às áreas)	
Rotações em eixos conjuntos (7%)	I. Eixo longitudinal e ântero-posterior no solo e nos aparelhos II. Eixo transversal I e longitudinal no solo e no minitrampolim, duplo minitrampolim e trampolim III. Rotação nos três eixos		
Manipulação (7%)	I. Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos II. Manipulação de pegas e maneios; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros III. Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação		
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)		Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermediário	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermediário	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: DESPORTOS INDIVIDUAIS

MÓDULOS: NATACÃO – ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (UFCD 9447)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Fundamentos de mecânica dos fluidos (10%)	I. Água: características físicas II. Comportamento do ser humano na água e suas características III. Terminologia geral a) Flutuabilidade e equilíbrio estático b) Resistência hidrodinâmica c) Equilíbrio dinâmico e propulsão	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)	<p>TESTAGEM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos/orais - Questionamento Questões-aula - Quiz/ Kahoot/ Socrative <p>OBSERVAÇÃO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observação informal - Apresentações orais - Listas de verificação - Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ - Técnicas Debates/Diálogos -Avaliação pelos pares <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Portefólio -Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...
Habilidades motoras aquáticas básicas da natação (20%)	I. Equilíbrio II. Respiração (imersão) III. Propulsão IV. Manipulações V. Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático VI. Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/Investigador (C, D, F, H, I). Questionador (A, F, G, I, J)	
Metodologia específica (40%)	I. Considerações históricas II. Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação: a) Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 m e se s) b) Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem c) Promoção do nado ‘automático’ d). Promoção do reflexo epiglotal e) Promoção da extensão cervical f) Adaptação ao meio aquático 24 m e se s - 3 a nos g) Adaptação ao meio aquático + 3 a nos h) Formação de base i) Fase aquisitiva j) Fase de domínio l) Formação técnica	Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J). Comunicador (A, B, D, E, H). Participativo/colaborador (B, C, D, E, F). Autoavaliador (transversal às áreas)	
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: A-Linguagens e textos; B-Infomação e comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e pensamento criativo; E-Relacionamento interpessoal; F-Desenvolvimento pessoal e autonomia; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: DESPORTOS INDIVIDUAIS

MÓDULOS: ORIENTAÇÃO APLICADA (UFCD 9451)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Orientação (30%)	I. Percursos pedestres II. Jogos e percursos simples III. Percursos complexos e meios auxiliares	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/Investigador (C, D, F, H, I). Questionador (A, F, G, I, J) Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J). Comunicador (A, B, D, E, H). Participativo/colaborador (B, C, D, E, F). Autoavaliador (transversal às áreas)	TESTAGEM - Testes escritos/orais Questionamento Questões-aula - Quiz/ Kahoot/ Socrative OBSERVAÇÃO - Observação informal - Apresentações orais - Listas de verificação - Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ - Técnicas Debates/Diálogos - Avaliação pelos pares
Operacionalização de Aprendizagens e Provas (40%)	I. Protocolos de aplicação II. Diversidade de grupos-alvo III. Códigos nacionais e internacionais		ANÁLISE DE CONTEÚDO - Portefólio Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...)
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermédio	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

COMPONENTE FORMAÇÃO: TÉCNOLÓGICA

DISCIPLINA: DESPORTOS INDIVIDUAIS

MÓDULOS: TÊNIS – INICIAÇÃO (UFCD 9448)

DOMÍNIO/TEMAS (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Regulamentos e regras do ténis (15%)	Identifica e aplica as principais regras do Ténis	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)	TESTAGEM - Testes escritos/orais Questionamento Questões-aula - Quiz/ Kahoot/ Socrative
Terminologia do ténis (35%)	I. Os batimentos fundamentais do ténis a) Direita e esquerda b) Voley e smash c) Serviço II. Batimentos especiais do ténis a) Amortie b) Passing-shot III. Raquete de ténis IV. Match point; set point; break point	Indagador/Investigador (C, D, F, H, I). Questionador (A, F, G, I, J) Sistematizador/organizador (A, B, C, I, J). Comunicador (A, B, D, E, H). Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	OBSERVAÇÃO - Observação informal - Apresentações orais - Listas de verificação - Trabalhos Experimentais - Trabalho individual / de grupo/ de pares/ de projeto/ de pesquisa - Utilização de equipamentos /materiais/ - Técnicas Debates/Diálogos - Avaliação pelos pares
Ensino adaptado (Play and Stay) (20%)	I. Etapas do jogo adaptado II. Progressão do jogo	Autoavaliador (transversal às áreas)	ANÁLISE DE CONTEÚDO - Portefólio Produção de textos (relatórios, sínteses, ensaios ...
Relacionamento Interpessoal (15%)		Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	
Desenvolvimento Pessoal e autonomia (15%)		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Participativo/colaborador (B, C, D, E, F).	

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	18 a 20	14 a 17	10 a 13	8 a 9	0 a 7
Pensamento Crítico e Criativo	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, de forma criativa e inovadora	Nível Intermediário	O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas de forma pouco criativa e inovadora	Nível Intermediário	O aluno não consegue aplicar as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
Saber Científico e Tecnológico	O aluno adquire todas as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando total rigor científico e linguístico		O aluno adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando algum rigor científico e linguístico.		O aluno não adquire as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, nem demonstra rigor científico e linguístico.
Comunicação e Participação	O aluno assume sempre uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera sempre de forma clara e organizada.		O aluno assume parcialmente uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Participa e coopera algumas vezes de forma clara e organizada.		O aluno não assume uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras. Não Participa nem coopera de forma clara e organizada.
Relacionamento Interpessoal	Estabelece sempre uma relação interpessoal muito adequada.		Estabelece, por vezes, uma relação interpessoal adequada. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos		Não estabelece uma relação interpessoal adequada.
Desenvolvimento Pessoal e autonomia	Demonstra sempre responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra total autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.		Demonstra alguma responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.		Não demonstra responsabilidade no cumprimento das tarefas propostas e prazos. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.

Áreas de competência do perfil dos alunos: 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; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.