

Nível de Ensino: Secundário

Disciplina: Desportos Individuais e
de Exploração da Natureza

Ano: 1º

Curso: Profissional

Planificação Anual

Semestre	Módulo	Conteúdos Programáticos/Domínios	Tempos letivos
Ao longo do ano letivo	UFCD 9445 Ginástica e elementos técnicos gerais	Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença; Aplicar progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante; Descrever os elementos gímnicos e corrigir os erros mais frequentes.	90 tempos letivos (Totais)
	UFCD 9446 Atletismo, Iniciação	Descrever os principais aspetos regulamentares das provas de Atletismo (ar livre e pista coberta); Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade; Identificar os principais aspetos técnicos do salto em altura; Descrever os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.	30 tempos letivos
	UFCD 9449 Ténis de Mesa	Descrever as principais regras; Diferenciar os diferentes tipos de pega e os determinantes da posição-base; Aplicar o princípio da aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola; Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados; Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções; Adequar a organização de competições ao número de participantes.	30 tempos letivos

Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

Módulos	Descritores	Instrumentos de Avaliação
UFCD 9445 Ginástica e elementos técnicos gerais	a. Identifica os diferentes padrões motores gímnicos e corrige os erros mais frequentes. b. Aplica as progressões de aprendizagem e tarefas. c. Realiza os elementos gímnicos das várias ginásticas. d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. e. Área de Competências - Reconhece a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.	. Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho; . Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;
UFCD 9446 Atletismo Iniciação	a. Realiza diferentes provas de velocidade, utilizando corretamente a técnica de corrida, percorrendo a distância definida no menor tempo possível. b. Realiza o salto em altura, utilizando corretamente as técnicas, efetuando o maior salto (na vertical) possível. c. Realiza o lançamento do peso, utilizando corretamente a técnica, efetuando o lançamento mais longo. d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula. e. Área de Competências - Reconhece a importância das atividades	. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.); . Grelha de registo da avaliação diagnóstica; . Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;

	motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.	. Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;
UFCD 9449 Ténis de Mesa	<p>a. Descreve as principais regras e diferencia os tipos de pega, bem como os determinantes da posição-base.</p> <p>b. Aplica o princípio da aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola e descreve cada um dos golpes-base e principais erros associados.</p> <p>c. Aplica os diferentes tipos de serviço e respetivas receções. d. Organiza competições da modalidade adequando a competição ao número de participantes.</p> <p>e. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, apresentando-se com o material necessário para a realização da aula.</p> <p>f. Área de Competência - Reconhece a importância das atividades motoras para o seu desenvolvimento físico, psicossocial, estético e emocional.</p>	. Fichas de auto e heteroavaliação.

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

Módulos	Descritores	Instrumentos de Avaliação
UFCD 9445 Ginástica e elementos técnicos gerais	<p>a. Conhece a história da Ginástica, as suas diferentes provas, regulamentos e técnicas. Identifica os diferentes padrões motores gímnicos e corrige os erros mais frequentes.</p> <p>b. Analisa os diferentes tipos de Ginástica, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como juiz e ajudante, auxiliando na aplicação das progressões de aprendizagem e tarefas.</p> <p>c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>d. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação,</p>	<p>. Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p> <p>. Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p>

	partilha e colaboração.	
UFCD 9446 Atletismo Iniciação	<p>a. Conhece a história do Atletismo, as suas diferentes provas, regulamentos e técnicas.</p> <p>b. Analisa o Atletismo (saltos, corridas, lançamentos) cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como juiz.</p> <p>c. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>d. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	<p>. Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p> <p>. Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p>
UFCD 9449 Ténis de Mesa	<p>a. Conhece a história do Ténis de Mesa e o regulamento da modalidade.e técnicas de execução dos golpes-base e principais erros associados.</p> <p>b. Conhece e descreve os tipos de pega, bem como os determinantes da posição-base, os diferentes tipos de serviço e respetivas receções.</p> <p>c. Organiza competições da modalidade adequando a competição ao número de participantes.</p> <p>d. Área de Competências - Participa ativamente de forma assídua, na organização e estruturação da atividade letiva, apresentando-se com o material necessário para o apoio à realização da aula.</p> <p>e. Área de Competências - Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração.</p>	<p>. Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Notas:

- a avaliação de cada módulo resulta da média aritmética do resultado de cada um dos descritores;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos descritores que estão a ser avaliados.