

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
UFCD 9439 Módulo 7 Andebol (Iniciação)	História do andebol Andebol na antiguidade Surgimento do andebol Andebol em Portugal Enquadramento do Andebol nos jogos coletivos Regras do jogo de andebol Terreno de jogo Tempo de jogo Bola Equipa e substituições Guarda-redes Área de baliza Manejo da bola Jogo passivo Faltas e conduta antidesportiva Golo Lançamentos de saída, reposição em jogo, baliza, livre e 7 metros Sanções disciplinares Metodologia do jogo de andebol Jogos pré-desportivos de andebol Jogo dos 10 passes e variantes Bola ao fundo e variantes Jogo reduzido e jogo condicionado – Introdução Componentes do jogo de andebol Ações individuais ofensivas Manipulação da bola (pega da bola) Remate (remate em apoio e em salto)	Identificar a história da modalidade. Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos. Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais. Aplicar os regulamentos do jogo.	1º e 2º semestre (30 horas)

	Passe (passe e desmarcação) Receção (receção a duas mãos) Drible (drible de progressão) Ações individuais defensivas Posição base defensiva (colocação dos apoios; colocação das mãos e dos braços; relação com as regras)		
UFCD 9440 Módulo 8 Basquetebol (Iniciação)	Caracterização do jogo Regras fundamentais do jogo. Técnica individual Drible Passe, receção e desmarcação Lançamentos Defesa ao jogador com bola Posição defensiva básica Tática individual ofensiva (Um contra Um) Um-contra-um em todo o campo – atacante em progressão Princípios técnico-táticos Relatório de soluções técnico-táticas para ganhar vantagem sobre o adversário direto Jogo reduzido Principais conceitos ofensivos e defensivos do jogo 3x3 Tática coletiva ofensiva Contra-Ataque Princípios técnico-táticos do contra-ataque Metodologia do Ataque Princípios gerais do ataque de posição	Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol. <ul style="list-style-type: none"> 	1º e 2º semestre (30 horas)
UFCD 9441 Módulo 9 Futebol (Iniciação)	Metodologia das ações técnicas individuais Ações individuais ofensivas - Cabeceamento - Remate - Técnica de guarda-redes - Receção - Condução - Proteção - Simulação - Drible / finta e passe - Ações individuais defensivas - Desarme - Interceção - Carga e ações específicas do guarda-redes	Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva. Caracterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica. <ul style="list-style-type: none"> 	1º e 2º semestre (30 horas)

	<p>Jogo de futebol</p> <p>Finalidades e a organização do jogo de futebol</p> <p>Perspetiva dualista de organização do jogo de futebol</p> <p>Processo ofensivo</p> <p>Processo defensivo</p>		
<p>UFCD 9445</p> <p>Módulo 13</p> <p>Ginástica -</p> <p>Elementos Técnicos</p> <p>Gerais</p>	<p>Equilíbrios de base</p> <p>Pressupostos técnicos de execução de técnicas no solo e nos aparelhos</p> <p>Técnicas gímnicas: estacionários</p> <p>Técnicas dinâmicas: deslocamentos em equilíbrios</p> <p>Elementos técnicos com dois e três ginastas</p> <p>Pegas e pontos de contacto</p> <p>Noções de equilíbrio (peso e contra peso)</p> <p>Elementos de equilíbrio no solo entre dois ginastas</p> <p>Elementos de equilíbrio para pares / trios</p> <p>Montes e desmontes</p> <p>Elementos de dinâmicos para pares / trios</p> <p>Saltos gímnicos</p> <p>Saltos no solo para as diversas disciplinas</p> <p>Exercícios de adaptação ao mini trampolim, trampolim e mesa de saltos</p> <p>Progressão de saltos e colocação de braços</p> <p>Progressão de saltos e jogos no trampolim</p> <p>Corridas</p> <p>Corrida de velocidade progressiva</p> <p>Corrida de aproximação com pré chamada e chamada a 1 e 2 pés no trampolim <i>reuther</i>; no mini trampolim</p> <p>Exercícios de técnica de corrida</p> <p>Saltos verticais simples</p> <p>Saltos no mini trampolim, trampolim, <i>tumbling</i> (insuflável) e na mesa de saltos</p> <p>Receções com e sem piruetas</p> <p>Rotações longitudinais</p> <p>Definição da lateralidade em ginástica</p> <p>Definição e variações das rotações longitudinais com e sem contacto, independente da posição do corpo</p> <p>Rotações no eixo transversal</p> <p>Rotação à frente: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</p>	<p>Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímico em presença.</p> <p>Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.</p> <p>Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas.</p> <p>Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.</p> <ul style="list-style-type: none"> 	<p>1º e 2º</p> <p>semestre</p> <p>(30 horas)</p>

	<p>Rotação atrás: com contacto no solo e nos aparelhos; sem contacto no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</p> <p>Rotações em eixos conjuntos</p> <p>Eixo longitudinal e antero-posterior no solo e nos aparelhos</p> <p>Eixo transversal e longitudinal no solo e no mini trampolim, duplo mini trampolim e trampolim</p> <p>Rotação nos três eixos</p> <p>Manipulação</p> <p>Manipulação de arco, bola, corda, maças, fitas entre outros: exercícios de abordagem aos aparelhos</p> <p>Manipulação de pegas e manejos; saltos e saltitares; lançamentos e receções; rotações; batimentos; rolamentos; outros</p> <p>Elementos técnico-coreográficos corporais: ondas de corpo com manipulação</p>		
<p>UFCD 9447</p> <p>Módulo 15</p> <p>Natação -</p> <p>Adaptação ao Meio Aquático</p>	<p>Fundamentos de mecânica dos fluidos</p> <p>Água – características físicas</p> <p>Comportamento do ser humano na água e suas características</p> <p>Terminologia geral</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flutuabilidade e equilíbrio estático - Resistência hidrodinâmica - Equilíbrio dinâmico e propulsão <p>Habilidades motoras aquáticas básicas da natação</p> <p>Equilíbrio</p> <p>Respiração (imersão)</p> <p>Propulsão</p> <p>Manipulações</p> <p>Importância na iniciação e adaptação ao meio aquático</p> <p>Especificidades da adaptação ao meio aquático com bebés</p> <p>Metodologia específica</p> <p>Considerações históricas</p> <p>Proposta metodológica para a adaptação ao meio aquático, suas progressões e avaliação para as diversas habilidades motoras aquáticas básicas da natação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptação ao meio aquático para bebés (6-24 meses) - Intervenção dos pais no processo ensino-aprendizagem - Promoção do nado ‘automático’ - Promoção do reflexo epiglotal 	<p>Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.</p> <p>Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.</p> <p>Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>1º e 2º</p> <p>semestre</p> <p>(30 horas)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Promoção da extensão cervical - Adaptação ao meio aquático 24 meses - 3 anos - Adaptação ao meio aquático + 3 anos - Formação de base - Fase aquisitiva - Fase de domínio - Formação técnica 		
UFCD 9449 Módulo 17 Ténis de Mesa	Ténis de mesa Regras básicas Pegas da raquete Posição – base <ul style="list-style-type: none"> - Equilíbrio da bola na raquete - Batimento da bola com a raquete - Batimentos contra alvos - Batimentos parceiros Ações sobre a bola Rotação para trás Rotação para a frente Rotação lateral Batimento Princípios do movimento da técnica gestual Técnica gestual dos diferentes golpes <ul style="list-style-type: none"> - Batimento - Corte de direita e de esquerda - Bloco - <i>Top-spin</i> - <i>Side spin</i> - <i>Flip</i> - <i>Smash</i> Deslocamentos Passo simples Passo lateral Passo saltado Passo cruzado Serviço Serviço cortado Serviço liftado Serviço com efeito Serviço batido Organização de competições de ténis de mesa	Descrever as principais regras. Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base. Aplicar o princípio de 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.	1º e 2º semestre (30 horas)

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Formativa:	Grelhas de observação , para avaliar atitudes ao nível do cumprimento das normas de segurança pessoal, da utilização correta de material e equipamentos e de integridade dos espaços físicos; Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
Sumativa:	Grelha de avaliação Grelha de registo Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas
Nota: no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais Trabalhos de pesquisa Apresentação oral	