

**Quadro 1**

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<b>UFCD 9442</b> <b>Módulo 10</b> <b>Hoquei em Patins –</b> <b>Metodologia de</b> <b>Patinagem</b>	<b>Conceitos gerais da patinagem</b> Definição Descrição técnica específica <b>História da patinagem</b> Origem da patinagem Material da patinagem <b>Regras de segurança</b> Equipamento Ajudas e pegas <b>Didática da patinagem</b> Posição básica Quedas Levantar Marcha Primeiros passos Técnicas de iniciação à patinagem Componentes críticas e erros comuns <b>Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação.</b> <b>Progressões pedagógicas para o ensino das principais técnicas de patinagem</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes.</li> <li>• Aplicar as regras de segurança na patinagem.</li> <li>• Aplicar as técnicas de patinagem.</li> <li>• Identificar os erros mais comuns na patinagem.</li> <li>• Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem.</li> </ul>	<b>1º e 2º</b> <b>semestre</b> <b>(60 aulas)</b>  <b>13/09/23</b> <b>A</b> <b>19/06/24</b>
<b>UFCD 9443</b> <b>Módulo 11</b> <b>Rugby (Iniciação)</b>	<b>Objetivos, estrutura e filosofia do rugby;</b> <b>Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação;</b> <b>Código de conduta;</b> <b>Programa Rugby Ready;</b> <b>Plano de segurança e procedimentos de emergência;</b> <b>Riscos sobre as técnicas de contacto;</b> <b>Leis do jogo e sua interpretação;</b> <b>Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14;</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer os valores do rugby e código de conduta.</li> <li>• Aplicar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência.</li> <li>• Identificar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios.</li> <li>• Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações.</li> </ul>	<b>1º e 2º</b> <b>semestre</b> <b>(30 aulas)</b>  <b>10/11/23</b> <b>A</b> <b>18/06/24</b>

	<p><b>Metodologia do Tag Rugby e/ou Bitoque Rugby;</b>  Codificação do contacto  Objetivos do jogo  Formas de jogar  Regulamento adaptado  <b>Organização de um torneio de Tag Rugby ou Bitoque Rugby</b>  Princípios  Fundamentos  <b>Definição das zonas do campo e formas de jogar</b></p>		
<p><b>UFCD 9444</b>  <b>Módulo 12</b>  <b>Voleibol (Iniciação)</b></p>	<p><b>Gira-Volei</b>  Projeto Gira-Volei  Regulamentos básicos do Gira-Volei  <b>Minivoleibol – Escalão A</b>  Definição  Regulamentos básicos  O jogo 1x1  O jogo 2x2  O jogo 3x3  Regulamentos  <b>Minivoleibol – Escalão B</b>  Definição  Regulamentos  <b>O jogo 4x4</b>  Organização na receção do serviço  Organização na bola morta  Organização na transição  Cobertura do ataque  Regras do jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os regulamentos básicos do GiraVolei, Mini A e Mini B.</li> <li>• Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A.</li> <li>• Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6.</li> <li>• Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.</li> </ul>	<p><b>1º semestre</b>  <b>(30 aulas)</b></p> <p><b>13/09/23</b>  a  <b>24/01/24</b></p>
<p><b>UFCD 9446</b>  <b>Módulo 14</b>  <b>Atletismo</b>  <b>(Iniciação)</b></p>	<p><b>As diferentes disciplinas do atletismo</b>  Ar Livre e Pista Coberta  <b>Aspetos regulamentares das provas de atletismo</b>  <b>Escalões etários e respetivos quadros competitivos</b>  <b>Técnica de corrida</b>  Técnica de corrida nos escalões de formação  Ciclo da passada da corrida de velocidade  Aspetos técnicos fundamentais da técnica de corrida nas provas de velocidade  Tipologia de exercícios para a melhoria da técnica de corrida e sua organização no treino  <b>Salto em altura</b>  Regras básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição.</li> <li>• Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade.</li> <li>• Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura.</li> <li>• Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso.</li> </ul> <p>Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</p>	<p><b>1º e 2º</b>  <b>semestre</b>  <b>(30 aulas)</b></p> <p><b>10/11/23</b>  a  <b>14/06/24</b></p>

	<p>Aspetos técnicos</p> <p>Iniciação ao salto em altura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida em curva</li> <li>- Salto em tesoura</li> <li>- Fosbury Flop</li> </ul> <p><b>Lançamento do peso</b></p> <p>Regras básicas</p> <p>Aspetos técnicos</p> <p>Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea</p>		
<p><b>UFCD 9448</b></p> <p><b>Módulo 16</b></p> <p><b>Ténis (Iniciação)</b></p>	<p><b>Regulamentos e regras do ténis</b></p> <p><b>Terminologia do ténis</b></p> <p>Os batimentos fundamentais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Direita e esquerda</li> <li>- Voley e smash</li> </ul> <p>Serviço</p> <p>Batimentos especiais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amortie</li> <li>- Passing-shot</li> </ul> <p>Raquete de ténis</p> <p>Match point; set point; break point</p> <p><b>Ensino adaptado (Play and Stay)</b></p> <p>Etapas do jogo adaptado</p> <p>Progressão do jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o regulamento da modalidade.</li> <li>• Identificar a terminologia específica da modalidade.</li> <li>• Aplicar os batimentos fundamentais do ténis.</li> <li>• Explicitar os princípios e a importância do programa Play and Stay.</li> </ul>	<p><b>1º e 2º semestre (60 aulas)</b></p> <p><b>19/09/23</b> a <b>11/06/24</b></p>

## Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<p><b>Formativa:</b></p> <p><b>Grelhas de observação</b>, 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;</p> <p><b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>	
<p><b>Sumativa:</b></p> <p><b>Grelha de avaliação</b></p> <p><b>Grelha de registo</b></p> <p><b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b></p>	
<p><b>Nota:</b> no início de cada semestre/módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.</p>	
Estratégias / Recursos	
<p>Apresentação de aulas</p> <p>Trabalhos de grupo/individuais</p>	

