

**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 9451</b>  <b>Módulo 19</b>  <b>Orientação aplicada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.</li> <li>•Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.</li> <li>•Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geoposicionamento.</li> <li>•Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.</li> <li>- Resolver problemas em situações de competição formal (indoor e outdoor);</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	<p>1º semestre</p> <p><b>(60 aulas)</b></p> <p><b>Início - 19 setembro</b></p> <p><b>Final - 1 de março</b></p>
<b>UFCD 9452</b>  <b>Módulo 20</b>  <b>Remo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Simulador de remo Indoor</li> <li>◦Montagem e desmontagem do simulador</li> <li>◦Segurança e rotinas</li> <li>◦Remo em banco móvel e fixo</li> <li>◦Computador de bordo</li> <li>◦Organização espacial</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento do treino de modalidades desportivas, individuais, bem como organizar e dinamizar atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.</li> <li>- Resolver problemas em situações de competição formal (indoor e outdoor);</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul>	<p>2º semestre</p> <p><b>(30 aulas)</b></p> <p><b>Início - 5 março</b></p> <p><b>Final - 7 de maio</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Modelo Técnico <ul style="list-style-type: none"> <li>◦Água e simulação</li> <li>◦Problema técnico da remada</li> <li>◦Componentes técnicas prioritárias da remada</li> <li>◦Modelo técnico- experimentação</li> </ul> </li> <li>•Observação e erros técnicos <ul style="list-style-type: none"> <li>◦Posicionamento</li> <li>◦Protocolo de observação</li> <li>◦Diagnóstico de erros comuns</li> <li>◦Comunicação e correção básica</li> </ul> </li> <li>•Remo na água <ul style="list-style-type: none"> <li>◦Manobras básicas</li> <li>◦Segurança</li> <li>◦Iniciação na água</li> <li>◦Organização da equipa</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	
<p><b>UFCD 4289</b></p> <p><b>Módulo 21</b></p> <p><b>O jogo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conceito de jogo</li> <li>•Tipos de jogos (regras, simbólicos, sensório-motores, tradicionais)</li> <li>•A história e a evolução dos jogos</li> <li>•Jogos tradicionais portugueses</li> <li>•Objetivos e finalidades dos jogos</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar no planeamento, na organização e no desenvolvimento de atividades físicas e desportivas em contexto de ocupação de tempos livres, animação e lazer.</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo formal.</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</li> </ul> <p><b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	<p>2º semestre</p> <p><b>(30 aulas)</b></p> <p><b>Início - 10 maio</b></p> <p><b>Final - 18 de junho</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•As idades em que cada tipo de jogo pode ser aplicado</li> <li>•Planeamento e construção de jogos</li> </ul>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

\* Disciplinas com UFCDs

## **Quadro 2**

<b>Avaliação</b>	
<b>Modalidades</b>	<b>Instrumentos</b>
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	Observação em sala de aula e grelhas de registo  Testes específicos de montagem e desmontagem dos equipamentos didáticos  Trabalho de pesquisa ou de projeto
<b>Nota:</b> no início de cada módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
<b>Estratégias / Recursos</b>	
<b>Recursos:</b> Material desportivo específico de cada área  <b>Estratégias:</b> Trabalho individualizado e em grupo	