

Quadro 1

Módulo/UFCD TEMA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p>UFCD 9442 Módulo 10 Hoquei em Patins – Metodologia de Patinagem</p>	<p>Conceitos gerais da patinagem Definição Descrição técnica específica História da patinagem Origem da patinagem Material da patinagem Regras de segurança Equipamento Ajudas e pegas Didática da patinagem Posição básica Quedas Levantar Marcha Primeiros passos Técnicas de iniciação à patinagem Componentes críticas e erros comuns Noções de equilíbrio, centro de gravidade e base de sustentação. Progressões pedagógicas para o ensino das principais técnicas de patinagem</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir os diferentes tipos de patins e componentes. • Aplicar as regras de segurança na patinagem. • Aplicar as técnicas de patinagem. • Identificar os erros mais comuns na patinagem. • Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem. 	<p>1º e 2º semestre (60 aulas)</p> <p>18/09/24 A 14/05/25</p>
<p>UFCD 9443 Módulo 11 Rugby (Iniciação)</p>	<p>Objetivos, estrutura e filosofia do rugby; Definição dos critérios de avaliação e momentos de avaliação; Código de conduta; Programa Rugby Ready; Plano de segurança e procedimentos de emergência; Riscos sobre as técnicas de contacto; Leis do jogo e sua interpretação; Leis de jogo adaptadas aos escalões Sub 8 a Sub 14;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer os valores do rugby e código de conduta. • Aplicar os conceitos relativos ao plano de segurança e procedimentos em caso de lesão e emergência. • Identificar a metodologia de ensino dos jogos preparatórios. • Aplicar as leis dos jogos preparatórios aos escalões Sub 8 a Sub 14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>16/09/24 A 21/03/25</p>

	<p>Metodologia do Tag Rugby e/ou Bitoque Rugby; Codificação do contacto Objetivos do jogo Formas de jogar Regulamento adaptado Organização de um torneio de Tag Rugby ou Bitoque Rugby Princípios Fundamentos Definição das zonas do campo e formas de jogar</p>		
<p>UFCD 9444 Módulo 12 Voleibol (Iniciação)</p>	<p>Gira-Volei Projeto Gira-Volei Regulamentos básicos do Gira-Volei Minivoleibol – Escalão A Definição Regulamentos básicos O jogo 1x1 O jogo 2x2 O jogo 3x3 Regulamentos Minivoleibol – Escalão B Definição Regulamentos O jogo 4x4 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"> • Descrever os regulamentos básicos do GiraVolei, Mini A e Mini B. • Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. • Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6. • Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B. 	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>16/09/24 a 10/04/25</p>
<p>UFCD 9446 Módulo 14 Atletismo (Iniciação)</p>	<p>As diferentes disciplinas do atletismo Ar Livre e Pista Coberta Aspetos regulamentares das provas de atletismo Escalões etários e respetivos quadros competitivos Técnica de corrida 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 Salto em altura Regras básicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever os principais aspetos regulamentares no que respeita à competição. • Identificar os principais aspetos da técnica de corrida das provas de velocidade. • Aplicar os principais aspetos técnicos do salto em altura. • Identificar os principais aspetos técnicos do lançamento do peso. <p>Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</p>	<p>1º e 2º semestre (30 aulas)</p> <p>13/09/24 a 07/05/25</p>

	<p>Aspetos técnicos</p> <p>Iniciação ao salto em altura</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida em curva - Salto em tesoura - Fosbury Flop <p>Lançamento do peso</p> <p>Regras básicas</p> <p>Aspetos técnicos</p> <p>Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea</p>		
<p>UFCD 9448</p> <p>Módulo 16</p> <p>Ténis (Iniciação)</p>	<p>Regulamentos e regras do ténis</p> <p>Terminologia do ténis</p> <p>Os batimentos fundamentais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Direita e esquerda - Voley e smash <p>Serviço</p> <p>Batimentos especiais do ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amortie - Passing-shot <p>Raquete de ténis</p> <p>Match point; set point; break point</p> <p>Ensino adaptado (Play and Stay)</p> <p>Etapas do jogo adaptado</p> <p>Progressão do jogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o regulamento da modalidade. • Identificar a terminologia específica da modalidade. • Aplicar os batimentos fundamentais do ténis. • Explicitar os princípios e a importância do programa Play and Stay. 	<p>1º e 2º semestre (60 aulas)</p> <p>10/10/24 a 06/06/25</p>

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<p>Formativa:</p>	<p>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;</p> <p>Grelha de registo de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;</p>
<p>Sumativa:</p>	<p>Grelha de avaliação</p> <p>Grelha de registo</p> <p>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</p>
<p>Nota: 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> <p>Trabalhos de pesquisa</p>	

