

**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 9450</b>  <b>Módulo 18</b>  Escalada e Manobras de Corda          (Escalada)	<b>Escalada e segurança</b>  Escalada - Tipos e Formas  Escalada de Competição: Velocidade, Bloco e Dificuldade  Escalada desportiva de “dificuldade”  - Materiais e equipamentos  - Nós fundamentais  - Noções de física aplicada à escalada- fator de queda e força de choque  - Manobras de segurança com diferentes aparelhos  Escalada desportiva em “boulder ou bloco”  - Materiais e equipamentos	<b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo:</b> - 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. - Resolver problemas em situações indoor e outdoor;  - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.  <b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	1º semestre  <b>(30 aulas)</b>  <b>Início – 16 setembro</b>  <b>Final - 9 de junho</b>
	<b>Manobras de Cordas</b>  - Equipamento de ancoragens e amarrações de aparelhos de travessia  - Sistemas de segurança e auto-segurança - Instalação de aparelhos de transposição de obstáculos - Nós fundamentais	<b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo:</b> - 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.	2º semestre  <b>(30 aulas)</b>

(Manobras de Corda)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montagem e desmontagem dos aparelhos (Rapel, Tirolesa, Slide, Paralelas e Pontes)</li> <li>- Dinamização de atividades: Vias Ferrata &amp; Arborismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolver problemas em situações 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>	
---------------------	--	---	--

\* Disciplinas com UFCDs

## Quadro 2

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