

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	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 horas)</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 horas)</b>

	<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>		
<b>UFCD 9444</b> <b>Módulo 12</b> <b>Voleibol (Iniciação)</b>	<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	<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>	<b>1º semestre</b> <b>(30 horas)</b>
<b>UFCD 9446</b> <b>Módulo 14</b> <b>Atletismo</b> <b>(Iniciação)</b>	<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	<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> Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.	<b>1º e 2º</b> <b>semestre</b> <b>(30 horas)</b>

	Aspetos técnicos Iniciação ao salto em altura - Corrida em curva - Salto em tesoura - Fosbury Flop <b>Lançamento do peso</b> Regras básicas Aspetos técnicos Iniciação ao lançamento do peso com a técnica retilínea		
<b>UFCD 9448</b> <b>Módulo 16</b> <b>Ténis (Iniciação)</b>	<b>Regulamentos e regras do ténis</b> <b>Terminologia do ténis</b> Os batimentos fundamentais do ténis - Direita e esquerda - Voley e smash Serviço Batimentos especiais do ténis - Amortie - Passing-shot Raquete de ténis Match point; set point; break point <b>Ensino adaptado (Play and Stay)</b> Etapas do jogo adaptado Progressão do jogo	<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>	<b>1º e 2º semestre</b> <b>(60 horas)</b>

## Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
<b>Formativa:</b>	<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; <b>Grelha de registo</b> de avaliação de trabalhos práticos em grupo, referentes à observação, à colocação de questões e ao debate de ideias;
<b>Sumativa:</b>	
	<b>Grelha de avaliação</b> <b>Grelha de registo</b> <b>Questões de aula e/ou fichas de avaliação escritas</b>
<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.	
Estratégias / Recursos	
Apresentação de aulas Trabalhos de grupo/individuais	

