

## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

# CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO

FORMAÇÃO TECNOLÓGICA  
FORMAÇÃO CIENTÍFICA (ESTUDO DO MOVIMENTO)

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

2024-2027

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Ciências do Desporto

ANO: 10º/11º/12º

COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	Parâmetros	Instrumentos eTécnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
					Parcial	Total
		<p><b>UFCD 9434: Pedagogia do Desporto</b>            Reconhecer o treino desportivo como um processo pedagógico e de ensino indissociável de preocupações formativas e educativas.            Descrever as suas interdependências entre a pedagogia e a didática no contexto específico da prática desportiva.            Identificar a relação de interdependência entre objetivos, regras e organização das atividades desportivas.            Planificar os aspectos fundamentais de uma estratégia para o treinador desportivo lidar com os diferentes tipos de pais.</p> <p><b>UFCD 9435: Didática do Desporto</b>            Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino.            Aplicar modelos de intervenção que promovam atitudes e comportamentos proactivos por parte dos praticantes.            Descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares.            Organizar o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição pertinente para a monitorização da atividade desportiva do praticante.</p> <p><b>UFCD 9436: Psicologia do Desporto - Aprendizagem e Desenvolvimento Humano</b>            Identificar os aspectos psicológicos e psicosociais que influenciam o desempenho desportivo.            Descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes.            Identificar estratégias motivacionais e de comunicação no processo de treino.            Descrever as fases de aquisição, de retenção e de transfer.            Identificar os fatores envolvidos na aprendizagem e as respetivas interações.</p> <p><b>UFCD 9438: Teoria e Metodologia do Treino Desportivo</b>            Relacionar os conceitos de carga de treino e de processos adaptativos.            Planificar sessões de treino em função dos objetivos e recursos disponíveis e das características dos atletas.            Identificar as principais lesões desportivas, os sinais de gravidade básicos e os principais mecanismos inerentes à sua génese.            Executar primeiros socorros básicos.            Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação das pessoas com deficiência.</p> <p><b>UFCD 7250 – Ética e Deontologia no Desporto</b>            Identificar os princípios fundamentais dos valores éticos e culturais.</p>	Testes de avaliação  Trabalhos de pesquisa  Observação Direta  Questionários orais e escritos  Dossier	Respeitador da diferença (A,B,E, F, a, d, e)  Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, I, b, c, d)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I)  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, I), a, b, d)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	70%	70%

	<p>Aplicar as normas deontológicas e profissionais na sua prática profissional articulando-a com a responsabilidade pessoal. Identificar fatores éticos de promoção do desenvolvimento institucional. Reconhecer condutas éticas conducentes à preservação da solidariedade e do respeito numa comunidade global. Identificar as condutas éticas de intervenção aplicáveis aos agentes desportivos</p> <p><b>UFCD 4289 – O Jogo</b> Reconhecer a história dos jogos. Identificar os jogos tradicionais portugueses. Identificar os diferentes tipos de jogos e as idades em que se aplicam. Realizar uma atividade em seja utilizando um jogo. Construir um jogo. Elaborar um portefólio de jogos.</p> <p><b>UFCD 7245 – Atividades Físicas em Populações Especiais</b> Analizar as evidências científicas sobre a relação entre o exercício físico e a saúde. Descrever os princípios, os pressupostos e as técnicas da avaliação e prescrição do exercício em populações especiais. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações nas fases especiais da vida. Descrever as principais características, capacidades, necessidades e objetivos das populações com determinados problemas de saúde, como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose. Colaborar na conceção, promoção e análise dos programas de exercício físico para populações especiais.</p> <p><b>UFCD 9437: O Corpo Humano - Nutrição e Doping</b> Descrever conceitos básicos sobre anatomia humana e fisiologia relacionados com o movimento, o esforço e a recuperação funcional. Descrever os diferentes processos de transformação de energia química em mecânica no músculo. Descrever a importância das reservas de glicogénio muscular e hepático na génese da fadiga desportiva. Descrever a importância da hidratação e das vitaminas e minerais no rendimento desportivo. Descrever os procedimentos dos controlos de dopagem.</p>				
ATTITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Desportos de especificação Coletivos – Voleibol

ANO: 10º/11º/12º

	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
COMPETÊNCIAS  CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	<p><b>UFCD 9515: Voleibol – Regulamentos e arbitragem</b> Descrever a organização institucional da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV). Caracterizar os diversos regulamentos e o seu âmbito de aplicação. Descrever o contexto histórico da integração da modalidade de voleibol de praia no Programa Olímpico, distinguido as regras do voleibol de praia das da vertente de sala.</p> <p><b>UFCD 9516: Voleibol – a técnica no Voleibol</b> Aplicar exercícios de treino de voleibol segundo os pressupostos da formação na planificação da época e dos treinos. Descrever as determinantes para a execução técnica no voleibol. Aplicar as progressões pedagógicas. Identificar os gestos técnicos específicos do voleibol de praia bem como as dificuldades e limitações físicas e técnicas do escalão etário no voleibol de praia. Planificar progressões de abordagem dos gestos técnicos do voleibol de praia.</p> <p><b>UFCD 9517: Voleibol – a tática coletiva</b> Utilizar a terminologia específica da modalidade. Identificar as especificidades técnicas em cada fase do jogo de voleibol. Relacionar os princípios dos jogos reduzidos com o jogo 6x6. Utilizar os jogos reduzidos e o treino competitivo como principal fator de formação tática dos jogadores de voleibol, perspetivando a formação do jogador a longo prazo. Relacionar a lógica inerente à organização defensiva com ofensiva num jogo de duplas no voleibol de praia. Aplicar as regras didáticas que potenciem a aprendizagem do voleibol de praia.</p> <p><b>UFCD 9518: Voleibol – observação e orientação da equipa</b> Identificar o papel principal da estatística no jogo/treino de Voleibol bem como a diferente terminologia e o uso de cada método estatístico. Preparar um plano de jogo de Voleibol e os diferentes pontos a considerar na reunião antes do mesmo. Identificar os diferentes aspetos a considerar na orientação da equipa de voleibol em competição e após a mesma. Executar as diferentes tarefas do treinador durante e após a competição de voleibol. Adequar os critérios e as técnicas aos jogadores, aos exercícios e aos momentos do jogo de voleibol.</p> <p><b>UFCD 9519: Voleibol – metodologia do treino</b> Elaborar situações de aquecimento distintas, ajustáveis a contextos diferenciados. Elaborar módulos de trabalho de força que respeitem a articulação desta capacidade com o equilíbrio e a propriocepção</p>	PRÁTICA E TEÓRICA	Grelhas de observação e registo  Observação direta  Listas de verificação  Questionários orais e escritos  Trabalhos de pesquisa  Testes  Dossier	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b, d, e)	60%  70%  10%

	<p>bem como a sua relação com a prevenção de lesões.          Elaborar exercícios simples voltados para cada uma das três componentes de velocidade contextualizadas no voleibol.          Identificar os princípios e os propósitos do retorno à calma.          Aplicar meios simples de controlo do processo de treino.</p> <p><b>☞ UFCD 9520: Voleibol – didática específica</b>          Estruturar cada um dos géneros de exercícios explorando os conteúdos da sebenta do treinador, devidamente enquadrada no nível de prática do voleibol.          Definir os parâmetros que constituem o exercício de voleibol.          Aplicar e avaliar os exercícios de voleibol.          Avaliar a unidade de treino de voleibol.</p>				
ATITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Atividades Fitness

ANO: 10º/11º/12º

COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES ALUNO DEVE SER CAPAZ DE :	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
					Parcial	Total
	<p><b>UFCD 8628 – Metodologia das Atividades Body &amp; Mind</b>            Caracterizar a área e as aulas de Body &amp; Mind.            Identificar os objetivos de treino nas aulas de Body &amp; Mind, utilizando as técnicas adequadas para o desenvolvimento dos mesmos.            Aplicar técnicas para o desenvolvimento da força, flexibilidade ou equilíbrio, adequadas para um trabalho de Body &amp; Mind. Identificar quais os elementos de variação da intensidade e da complexidade dos exercícios.            Executar o alinhamento neutro e exercícios de consciencialização postural em diferentes posições (bípede, deitado, sentado e quatro apoios).            Aplicar técnicas de respiração e identificar os seus objetivos.            Aplicar técnicas de relaxamento e identificar os seus objetivos.            Aplicar técnicas de concentração e meditação e identificar os seus objetivos.            Aplicar técnicas para promover o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Planear e orientar uma aula de Body &amp; Mind.            Aplicar métodos pedagógicos adequados a uma aula de Body &amp; Mind.</p> <p><b>UFCD 9453: Step – A aula</b>            Identificar os passos básicos do step, exercícios, termos e definições.            Explicar a estrutura de uma aula de step e a importância do uso da música.            Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo de step.            Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de step.</p> <p><b>UFCD 9454: Ginástica Aeróbica – A aula</b>            Identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições.            Explicar a estrutura de uma aula de ginástica aeróbica.            Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de ginástica aeróbica e a importância do uso da música.            Explicar o efeito da velocidade da música na postura do praticante e no alinhamento e intensidade da aula de ginástica aeróbica.</p> <p><b>UFCD 9455 – Step – Montagem Coreográfica</b>            Reconhecer os princípios orientadores que regem a montagem coreográfica.            Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) nos exercícios com música.</p>	<p>Grelhas de observação e registo            Observação direta            Listas de verificação            Questionários orais e escritos            Trabalhos de pesquisa            Dossier</p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto (A, B, G, I, J, b, c)            Criativo/ Expressivo (A, C, D, J, a, b, c)            Crítico/Analítico (A,B, C, D, G, a, c, d)            Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j, a, b, c)            Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e)            Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d)            Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)            Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d)            Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b, d, e)</p>	<p>60%</p> <p>70%</p> <p>10%</p>		

<p>Preparar equipamentos e instalações para a sessão de step em conformidade com as diretrizes em vigor.      Utilizar a correta colocação do professor na sala de aula de step e as mudanças de posição para observação dos praticantes em diferentes ângulos de forma a tornar as aulas eficazes e seguras.</p> <p><b>☞ UFCD 9456: Ginástica Aeróbica – Montagem Coreográfica</b>      Aplicar as regras básicas utilizadas na construção de sequências coreográficas e as diferentes formas de comunicação (verbal e gestual) e a sua utilização nos exercícios com música.      Preparar equipamentos e instalações para a sessão de ginástica aeróbica de acordo com as diretrizes em vigor.      Aplicar as normas de segurança de forma a assegurar que os praticantes realizam as atividades de forma segura.</p> <p><b>☞ UFCD 9457 - Ginástica Localizada - A Aula</b>      Identificar as vantagens do uso da música na ginástica localizada, o efeito da velocidade da música na postura do praticante, no alinhamento e intensidade da aula.      Explicar a estrutura de uma aula de ginástica localizada      Reconhecer os exercícios que são utilizados na aula de ginástica localizada. Explicar quais os cuidados a ter quando se utilizam pesos livres.</p> <p><b>☞ UFCD 9458: Ginástica Localizada – Metodologia</b>      Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios e as estratégias de correção da execução dos praticantes de ginástica localizada.      Planificar as aulas para cada tipo de atividade de ginástica localizada.      Aplicar os princípios do treino na aula de ginástica localizada.      Definir os conceitos básicos na organização do treino em ginástica localizada.</p> <p><b>☞ UFCD 9459: Cardiotreinamento e Musculação – Equipamentos e Exercícios</b>      Identificar e aplicar os exercícios durante as sessões de acordo com o condicionamento cardiovascular, o condicionamento muscular (hipertrofia, resistência muscular), a flexibilidade e a composição corporal.      Aplicar as técnicas de progressão dos exercícios para alcançar as mudanças fisiológicas desejadas com a prática de cardiotreinamento e musculação.      Utilizar as máquinas de cardiotreinamento, as máquinas de musculação e os pesos livres, adaptando-os às características dos praticantes.</p> <p><b>☞ UFCD 9460 – Cardiotreinamento e Musculação – O Treino</b>      Identificar e aplicar métodos de treino cardiovascular e de treino de força de acordo com a população-alvo e os seus objetivos.      Aplicar os princípios do treino cardiovascular e de força de acordo com as variáveis possíveis.</p>					
---	--	--	--	--	--

<b>ATITUDES e VALORES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%
-----------------------------------	---	---------------------------------	---	-----	-----

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Estudo do Movimento

ANO 10º/11º/12º

COMPETÊNCIAS CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ...	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
				Parcial	Total
	<p><b>⦿ Módulo 1</b>  Dominar as noções fundamentais para o estudo da anatomia e capacidade de aplicação dessas noções na descrição deestruturas corporais.  Compreender a função do tecido conjuntivo e conhecer as características específicas das suas diferentes variedades.  Dominar as noções fundamentais para o estudo das articulações.  Conhecer a estrutura óssea e articular dos diferentes segmentos corporais (cabeça, tronco, membro superior e membro inferior) como ponto de partida para a capacidade de compreender as características funcionais e a relação mobilidade/estabilidade de cada região corporal.</p> <p><b>⦿ Módulo 2</b>  Conhecer a organização do músculo esquelético nos níveis macro e microscópico.  Compreender o processo de contração muscular e dos processos energéticos associados.  Diferenciar os vários tipos de fibras musculares.  Dominar os fundamentos necessários para determinar de forma autónoma as ações dos principais grupos musculares.  Saber localizar e caracterizar os principais grupos musculares do tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p><b>⦿ Módulo 3</b>  Conhecer a organização geral do sistema nervoso, com ênfase particular para o sistema nervoso central e receptores sensoriais mais importantes na regulação do comportamento motor.  Compreender e analisar o movimento dos mecanismos de coordenação neuromuscular nos níveis intra e intermuscular.  Compreender os processos de regulação central do movimento.  Compreender o processo de regulação do equilíbrio.  Compreender e relacionar as adaptações neuromusculares agudas (fadiga muscular) e crónicas ao exercício físico.</p> <p><b>⦿ Módulo 4</b>  Conhecer e compreender a ação de forças exteriores ou forças geradas pelo próprio indivíduo, nos movimentos.  Conhecer os movimentos de um segmento e do corpo na totalidade.  Compreender e ter domínio do movimento de um projétil.  Dominar de forma elementar as técnicas e meios de análise qualitativa e quantitativa dos movimentos.  Perceber a importância da coordenação dos impulsos parciais na técnica realizada.</p>	TEÓRICO-PRÁTICA	Grelhas de observação e registo  Observação direta  Listas de verificação  Testes de avaliação  Trabalhos de pesquisa  Questionários orais e escritos  Dossier	Conhecedor   Sabedor   Culto  Informado (A, B, G, I, J)  Criativo   Expressivo (A, C, D, J)  Crítico   Analítico (A, B, C, D, G)  Indagador Investigador (C, D, F, H, I)  Comunicador (A, B, D, E, H)  Participativo  Colaborador  Responsável  Autónomo (B, C, E, F, G, J)	70% 70%

	<p><b>⌘ Módulo 5</b></p> <p>Compreender as características e formas de organização dos grupos musculares para a produção de movimentos na cabeça, tronco, membro superior e membro inferior.</p> <p>Conhecer os padrões de coordenação neuromuscular envolvidos em cada tipo de movimento.</p> <p>Considerar características das solicitações neuromusculares nas ações motoras típicas.</p> <p>Dominar os meios de análise cinemática para caracterização do movimento.</p> <p><b>⌘ Módulo 6</b></p> <p>Compreender o conceito de homeostasia e a sua aplicação como modelo para compreender fenómenos de regulação interna, como a regulação térmica e a regulação do equilíbrio hídrico.</p> <p>Mobilizar conhecimentos sobre a organização geral e o funcionamento dos sistemas de regulação da vida orgânica interna: sistema nervoso Autónomo e Sistema Endócrino.</p> <p>Mobilizar conhecimentos sobre a organização geral e o funcionamento dos sistemas orgânicos internos: Aparelho Circulatório, Aparelho Respiratório, Aparelho Digestivo, Aparelho Urinário. Conhecer e compreender a interdependência entre o aparelho locomotor e os diferentes sistemas orgânicos, incluindo as respetivas possibilidades adaptativas durante a atividade física.</p> <p><b>⌘ Módulo 7</b></p> <p>Compreender o conceito associado a cada uma das qualidades físicas (força, flexibilidade, velocidade e resistência) e as respetivas formas de manifestação.</p> <p>Relacionar cada qualidade física com a produção motora no âmbito das atividades físicas.</p> <p>Conhecer e compreender os fatores biológicos condicionantes de cada qualidade física e dos respetivos limites de alteração através da atividade física sistemática.</p>				
ATTITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

**DEPARTAMENTO:** Expressões

**GRUPO:** 620

**DISCIPLINA:** Desportos Gerais Individuais

**ANO:** 10º/11º/12º

COMPETÊNCIA	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES DO ALUNO DEVE	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação	
					Parcial	Total
	<p><b>UFCD 9445 – Ginástica – Elementos Técnicos Gerais</b>  Identificar os diferentes padrões motores gímnicos e a sua relação com o tipo de elemento técnico e gímnico em presença.  Aplicar as progressões de aprendizagem e tarefas adaptadas às características motoras, físicas, anatómicas e mentais do praticante.  Descrever os elementos gímnicos das várias ginásticas. Corrigir os erros mais frequentes de base nos aparelhos.</p> <p><b>UFCD 9446 – Atletismo – Iniciação</b>  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.  Organizar sessões de treino das diferentes disciplinas do atletismo.</p> <p><b>UFCD 9447 – Natação – Adaptação ao Meio Aquático</b>  Relacionar os diferentes os diferentes princípios do movimento na água com a aquisição e desenvolvimento da adaptação ao meio aquático.  Aplicar os critérios fundamentais para a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas da natação.  Implementar os princípios físicos básicos de flutuação, equilíbrio, resistência e propulsão na introdução às técnicas da natação pura desportiva.</p> <p><b>UFCD 9448 – Ténis – Iniciação</b>  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> <p><b>UFCD 9449 – Ténis de Mesa</b>  Descrever as principais regras.  Diferenciar os tipos de pega e os determinantes da posição-base.  Aplicar o princípio de aceleração / amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola. Descrever cada um dos golpes-base e principais erros associados.  Aplicar os diferentes tipos de serviço e respetivas receções.  Adequar a organização de competições ao número de participantes.</p>	PRÁTICA	Grelhas de observação e registo  Observação direta  Listas de verificação  Questionários orais/escritos  Dossier	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e)  Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b, d, e)	60%	70%

	<p><b>UFCD 9450 – Escalada e Manobra de cordas</b>          Utilizar os diferentes materiais e equipamentos da escalada quer para a progressão, quer para as manobras de segurança.          Executar vias de escalada de diferentes níveis de dificuldade.          Executar descida em rapel em diferentes condições de prática.          Executar tarefas de segurança ativa e passiva de operacionalização e enquadramento de grupos na acessibilidade e execução nos diferentes aparelhos.</p> <p><b>UFCD 9451 - Orientação Aplicada</b>          Aplicar mecanismos de segurança passiva e ativa adaptados aos locais, aos modelos de aplicação e à tipologia dos grupos na prática da orientação.          Construir jogos e provas adaptadas aos níveis de conhecimento e escalão etário dos praticantes da orientação.          Utilizar meios auxiliares, nomeadamente informáticos, de apoio às tarefas de localização e aparelhos de geopositionamento.          Reconhecer diferentes modelos de identificação de itinerários, assim como alguns códigos nacionais e internacionais de balizamento.</p> <p><b>UFCD 9452 – Remo</b>          Reconhecer as principais características do gesto de remar.          Reconhecer a técnica-base para a prática do remo indoor.          Reconhecer o protocolo de correção técnica e a sua aplicação aos erros mais comuns.          Distinguir as principais diferenças entre o remo indoor e o remo na água.</p>				
ATTITUDES e VALORES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B, C, D, E, F, d) Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J, a, c) Autoavaliador/ Consciente (B, C, D, F, I, a, b)	30%	30%

DEPARTAMENTO: Expressões

GRUPO: 620

DISCIPLINA: Desportos Gerais Coletivos

ANO: 10º/11º/12º

COMPETÊNCIAS	CONHECIMENTOS e CAPACIDADES O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE ... :	Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação		
					Parcial	Total	
	<p><b>UFCD 9439: Andebol - Iniciação</b></p> <p>Identificar a história da modalidade. Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos. Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais. Aplicar os regulamentos do jogo.</p> <p><b>UFCD 9440: Basquetebol - Iniciação</b></p> <p>Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol.</p> <p><b>UFCD 9441: Futebol - Iniciação</b></p> <p>Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva. Caraterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.</p> <p><b>UFCD 9442: Hóquei</b></p> <p>Distinguir os diferentes tipos de componentes. Aplicar as regras de segurança no jogo. Aplicar as regras do Hóquei. Identificar os erros mais comuns na patinagem. Identificar progressões pedagógicas para o ensino das técnicas de patinagem.</p> <p><b>UFCD 9443: Rugby - Iniciação</b></p> <p>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 sub8 a sub14, diferenciando as faltas técnicas de outras infrações.</p> <p><b>UFCD 9444: Voleibol - Iniciação</b></p> <p>Descrever os regulamentos básicos do Gira-Volei, 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>	PRÁTICA	<p>Grelhas de observação e registo Observação direta Listas de verificação Questionários orais/escritos Dossier</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H, a, d, e) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J, b, c, d) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J, a, b, d) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, a, b, d, e)</p>	60%	70%	10%

<b>ATITUDES e VALORES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comportamento,</li> <li>• assiduidade,</li> <li>• responsabilidade,</li> <li>• empenho e autonomia</li> <li>• cooperação e participação</li> </ul>	Grelhas de observação e registo	Participativo/ Cooperante (B,C,D,E,F, d) Respeitador da diferença/ dooutro (A, B, E, F, H, a, d, e) Responsável/ autónomo (C,D,E,F,G,I,J,a,c) Autoavaliador/ Consciente (B,C,D,F,I,a, b)	<b>30%</b>	<b>30%</b>
---	---------------------------------	--	------------	------------