

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD - 9449 (M17)	
<u>Ténis de mesa</u>	
<p>1- Descrever as principais regras;</p> <p>2- Aplicar as principais ações técnicas: tipos de pega, ações sobre a bola, técnica gestual dos diferentes golpes, deslocamentos, serviço.</p> <p>3- Organização de competições de ténis de mesa.</p> <p>Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.</p>	Data de início Setembro
	Data de conclusão Março
	Nº Aulas Previstas (50 min) Programa 25h (30 aulas previstas)
UFCD - 9452 (M20)	
<u>Remo</u>	
<p>1. Reconhecer a técnica básica para a prática de remo indoor e distinguir as principais diferenças do remo na água.</p> <p>2. Simulador de remo indoor (utilização, segurança e rotinas...)</p> <p>3. Remo na água: manobras básicas, segurança, iniciação na água, organização da equipa.</p> <p>Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.</p>	Data de início Maió
	Data de conclusão Junho
	Nº Aulas Previstas (50 min) Programa 25h (30 aulas previstas)
UFCD - 9446 (M 14)	
<u>Atletismo – Iniciação</u>	
<p>1- Descrever as principais regras e organizar sessões de treino nas diferentes disciplinas do atletismo:</p> <p>1.1 Técnica de corrida das provas de Velocidade (aspectos técnicos fundamentais)</p> <p>1.2 Salto em altura (salto tesoura e fosbury flop)</p> <p>1.3 Lançamento do peso (iniciação ao lançamento do peso com técnica retilinea).</p> <p>Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.</p>	Data de início Setembro
	Data de conclusão Junho
	Nº Aulas Previstas (50 min) Programa 25h (30 aulas previstas)
UFCD - 9445 (M13)	
GINÁSTICA – ELEMENTOS TÉCNICOS GERAIS	

<p>1- Conhecer/descrever os elementos gímnicos e as progressões de aprendizagem das diferentes ginásticas:</p> <p>1.1 Ginástica Acrobática - técnicas gímnicas estacionárias e dinâmicas de pares e de trios;</p> <p>1.2 Ginástica de aparelhos (saltos em diferentes aparelhos, ex: mini trampolim...);</p> <p>1.3 Ginástica no Solo (elementos gímnicos e sequências)</p> <p>Avaliação: De acordo com os critérios de avaliação estabelecidos.</p>	Data de início Janeiro
	Data de conclusão Março
	Nº Aulas Previstas (50 min) Programa 25h (30 aulas previstas)
Total: 120 aulas (100h)	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínio/ Subdomínio/ Tema/ Módulo	Instrumentos para recolha de evidências	Peso (%)	Calendarização	Áreas de competências avaliadas	
				Conhecimentos e capacidades	Atitudes
				70%	30%
Módulo/UFCD (M17) / 9449 Ténis de Mesa	Interpretação/ Identificação das competências específicas de Ténis de Mesa (observação direta).	10%	No decorrer do módulo	✓	
	Execução das técnicas específicas de Ténis de Mesa (observação direta).	40%			
	Arbitragem de jogos de Ténis de Mesa	20%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo/UFCD (M20) - 9452 Remo	Interpretação/ Identificação das competências específicas de Remo (observação direta).	10%	No decorrer do módulo	✓	
	Execução das técnicas específicas de Remo (observação direta)	40%			
	Ficha de avaliação	20%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓

Módulo/UFCD (M 14) / 9446 Atletismo - Iniciação	Interpretação/ Identificação das competências específicas de Atletismo (observação direta).	10%	No decorrer do módulo	✓	
	Execução das técnicas específicas de Atletismo (observação direta)	40%			
	Trabalho Teórico	20%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo	✓	
Módulo/UFCD (M13) / 9445 Ginástica - Elementos Técnicos Básicos	Interpretação/ Identificação das competências específicas de Ginástica (observação direta).	10%	No decorrer do módulo	✓	
	Execução das técnicas específicas de Ginástica (observação direta)	40%			
	Elaboração e realização de um esquema gímnico	20%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo	✓	