


 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO</p>	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMPAIO CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO DE DESPORTO – 2º ANO Modalidades Individuais 2025-2026	
--	--	---

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

UFCD 9451 (M19) Orientação Aplicada	
<p>Conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regras de segurança passiva e ativa adaptadas aos locais e à tipologia dos grupos; 2. Técnicas elementares - leitura do mapa; 3. Formas de organização de atividades - percursos pedestres, simples e complexos (ex.- formal, em linha, permanente, estafetas, norueguês...); 4. Operacionalização de aprendizagens - realização de atividades e provas nos espaços naturais. <p>Avaliação. Relatórios, questões de aula, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria (competições), apresentações práticas e competências sociais reveladas.</p> <p>Nota: <u>Avaliação</u>: ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs.</p>	<p>Data de início</p> <p>setembro 2025</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p>Fevereiro 2026</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">60 aulas (50h)</p>
UFCD 18/ Código 9450 Escalada e Manobras de cordas	
<p>Conteúdos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escalada Desportiva - regras de segurança, equipamento, nós fundamentais, técnica; 2. Escalada em Boulder - regras de segurança, equipamento, técnica; 3. Manobras de cordas – Equipamento de ancoragens e amarrações; sistemas de segurança e auto segurança; 4. Operacionalização de aprendizagens - realização de atividades nos espaços naturais. <p>Avaliação - Relatório, questões de aula, trabalho na aula ou em contextos específicos organizados de acordo com a matéria, apresentações práticas e competências sociais reveladas..</p> <p>Nota: <u>Avaliação</u>: ver documento relativo aos critérios de avaliação das UFCDs.</p>	<p>Data de início</p> <p>Março 2026</p>
	<p>Data de conclusão</p> <p>maio 2026</p>
	<p>Nº Aulas Previstas (50 min)</p> <p style="text-align: center;">60 aulas (50h)</p>

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 19 UFCD 9451 Orientação Aplicada	Desempenho nas provas/atividades práticas (grelha observação direta/registo tempos)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho provas individuais finais (grelha observação direta/registo tempos)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓
Módulo 18 - UFCD 9450 – Escalada e manobras de cordas	Desempenho nas atividades práticas (grelha observação direta)	30%	No decorrer do módulo	✓	
	Desempenho nas tarefas individuais finais (grelha observação direta)	20%		✓	
	Relatórios sobre as aulas	10%		✓	
	Questões de aula	10%		✓	
	Grelha de observação	30%	Contínuo		✓