

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DATAS	MÓDULO / CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE HORAS/ BLOCOS
17/11/2018 a 13/11/2018	Módulo 1 – Psicologia do Desporto – Aprendizagem e Desenvolvimento Humano <ul style="list-style-type: none"> • Fatores psicológicos e psicossociais da prestação desportiva • Motivação e processo de treino • Relação treinador atleta • Aprendizagem e desenvolvimento humano • Aprendizagem 	25 horas 17 blocos de 90 min
14/11/2018 a 24/04/2019	Módulo 2 – O corpo humano - nutrição e doping <ul style="list-style-type: none"> • Funcionamento do corpo humano • Noção de adaptação fisiológica • Bioenergética muscular • Nutrição • Fundamentos da luta contra a dopagem 	50 horas 34 blocos de 90 min
07/05/2019 a 19/06/2019	Módulo 3 – Didática do Desporto <ul style="list-style-type: none"> • Didática aplicada ao contexto desportivo • Unidade de treino – factor estruturante da didáctica aplicada ao desporto • Observação como ferramenta do processo de treino 	25 horas 17 blocos de 90 min
TOTAL		100 horas

COMPETÊNCIAS

Perfil do Aluno	Comunicação e saber científico, técnico e tecnológico, Consciência e domínio do corpo	A, B, I E, J*	Raciocínio, Resolução de problemas, Pensamento crítico, Pensamento criativo	C e D*	Desenvolvimento pessoal, social e autonomia	E, F, G, H*
CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	Os alunos: Selecionam e analisam informação de diferentes fontes documentais e de uma forma autónoma e crítica; Produzem e fazem a divulgação de produtos, experiências e conhecimentos em diferentes formatos; Comunicam utilizando diferentes tipos de ferramentas (analógicas e digitais) e utilizam as regras de conduta próprias de cada uma delas.; Aplicam a língua materna de modo adequado aos diferentes contextos de comunicação. Expressam-se de forma adequada nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal.; Manipulam e manuseiam materiais e instrumentos diversificados para controlar, utilizar, transformar, imaginar e criar produtos e sistemas. Percebem e mobilizam o corpo de múltiplas formas para a realização de atividades motoras e de modo ajustado à finalidade das ações a realizar, em diferentes contextos.		Os alunos: Gerem projectos e tomam decisões fundamentadas para resolução dos problemas. Têm novas ideias e apresentam soluções inovadoras e criativas, aplicando-as a diferentes contextos; Utilizam conhecimentos, de diversas fontes e áreas, diferentes metodologias e ferramentas; Desenvolvem processos conducentes à construção de produtos e de conhecimento, usando recursos diversificados e aplicando-os a diferentes contextos e áreas de aprendizagem.		Os alunos: Estabelecem objetivos, traçam planos e projetos e são autónomos na sua concretização; Têm iniciativa e tomam decisões fundamentadas; Participam com interesse e responsabilidade nas tarefas de grupo; Respeitam os compromissos coletivos e aceitam as críticas.	
PONDERAÇÃO	80%			20%		

* **COMPETÊNCIAS DISCRIMINADAS NO “PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA”**

A – Linguagem e textos; **B** – Informação e comunicação; **C** – Raciocínio e resolução de problemas; **D** – Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** – Relacionamento interpessoal; **F** – Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** – Bem-estar, saúde e ambiente; **H** – Sensibilidade estética e artística; **I** – Saber científico, técnico e tecnológico; **J** – Consciência e domínio do corpo.

Instrumentos de avaliação: • A avaliação é contínua e tem em conta todo o trabalho realizado pelo aluno ao longo do módulo. **Os instrumentos de avaliação** utilizados para a recolha de dados poderão ser testes, trabalhos, apresentações orais e outras, chamadas orais, instrumentos de avaliação de projetos, fichas de observação. **A avaliação das aprendizagens** dos alunos deverá ser orientada por um conjunto de princípios básicos, como seja, a sua função formativa, a diversificação dos instrumentos e dos intervenientes e a autenticidade.