

PLANIFICAÇÃO ANUAL – 1º ano

DATAS	UNIDADES DE COMPETÊNCIA / REALIZAÇÕES	Nº DE HORAS/ Nº DE AULAS
15/09/2026 a 10/11/2026	UC 03663 – Planear aulas de ginástica aeróbica e de step - Reconhecer a história da modalidade e identificar os passos básicos (técnica de execução), exercícios, termos e definições. - Conceber o plano estruturado de aulas de ginástica aeróbica e de step. - Reconhecer a estrutura musical utilizada nas aulas de grupo e a importância do uso da música para preparar aulas com diferentes intensidades de ginástica aeróbica.	25 horas 33 aulas de 45min
10/11/2026 a 15/04/2027	UC 03658 – Aplicar técnicas de atividades de body & mind - Preparar os materiais e equipamentos desportivos para o treino de atividades de body & mind. - Planear e organizar o treino de atividades de body & mind. - Aplicar as diferentes técnicas e táticas de body & mind. - Aplicar o protocolo de correção técnica.	50 horas 67 aulas de 45min
20/04/2027 a 17/06/2027	UC 03644 – Aplicar técnicas de modalidades de remo - Preparar os materiais e equipamento desportivo. - Planear e organizar o treino do remo. - Aplicar a técnica-base para a prática do remo na água e do remo indoor. - Aplicar o protocolo de correção técnica.	25 horas 33 aulas de 45min
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 projetos 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.