

PLANIFICAÇÃO ANUAL

DATAS	MÓDULO / CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	Nº DE HORAS/ BLOCOS
14/09/2026 a 02/12/2026	9456 – Aeróbica – montagem coreográfica - Montagem e métodos da coreografia na aula de aeróbica - Sequências coreográficas de aeróbica - Sequências coreográficas	50 Horas 34 blocos de 90 min. (68 aulas)
03/12/2026 a 17/03/2027	8628 – Metodologia das actividades Body & Mind - Área e aulas de Body & Mind - Exercícios de Body & Mind - Estrutura e planeamento da aula de Body & Mind - Intervenção pedagógica na aula de Body & Mind	50 Horas 34 blocos de 90 min. (68 aulas)
11/05/2027 a 09/06/2027	9459 – Cardiofitness e musculação- equipamento e exercícios - Atividade física - Equipamentos de cardiofitness e musculação - Tipologia de exercícios de cardiofitness e musculação	25 Horas 17 blocos de 90 min. (34 aulas)
18/03/2027 a 06/05/2027	9458 – Ginástica localizada – metodologia - Conceitos básicos - Princípios do treino - Planeamento nas aulas da Ginástica localizada - Formas de trabalho utilizado nas aulas da Ginástica localizada	25 Horas 17 blocos de 90 min. (34 aulas)

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.

[Escreva texto]

