



| Domínio/ Subdomínios Conteúdos | Aprendizagens: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i> | Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos | Descritores do perfil dos alunos |
|--|---|---|--|
| 1º Período | | | |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo (18 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada,) Corrida de resistência aeróbia Corrida de estafetas (partida de blocos; transmissão/receção do testemunho em técnica ascendente e descendente; corrida até à meta).• Voleibol (18 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe, manchete, serviços, remate e bloco. Jogo 4x4 (jogo em “losango”, antecipa trajetória da bola e dá continuidade ao jogo, organiza o jogo a 3 toques, 2º toque dado pelo jogador que se encontra perto da rede, finalização realizada pelos 2 jogadores que se encontram no meio do losango) | <ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol e Bitoque Rugby), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.• Realizar e analisar as habilidades técnicas da Ginástica de Aparelhos (minitrampolim e boque/plinto), aplicando os critérios de correção técnica e apreciando as habilidades de acordo com esses critérios.• Realizar e analisar, no Atletismo, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.• Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.• Interpretar a dimensão sociocultural dos | <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">• aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;• aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;• aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes, com respeito e oportunidade;• promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber questionar uma situação, de forma pertinente e contributiva. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em várias situações:</p> <ul style="list-style-type: none">• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;• identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;• identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; | <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none">• Resistência aeróbia• Velocidade• Destreza• Coordenação | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas (Técnica de corrida, Corrida de resistência Aeróbia e Corrida de estafeta) • Voleibol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas. | <p>desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenômenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer e interpretar as regras de segurança de uma forma consciente. | <ul style="list-style-type: none"> • interpretar e explicar as suas opções; • descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; • cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, definidas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; • respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; • cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; • apresentar iniciativas e propostas ajustadas às atividades; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. | <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> |
| 2º Período | | | |
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol (20 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe e receção, condução de bola, finta e remate; Jogo 5x5 (marcação/desmarcação, transição defesa/ataque, remata quando tem oportunidade, interceção) • Ginástica de Aparelhos (16 aulas): Salto ao eixo e salto entre mãos (transversal e longitudinal) por género; Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado, carpa, meia pirueta e pirueta). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força • Flexibilidade • Destreza • Agilidade • Coordenação | | <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; • conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; • conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. | <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> |

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Futebol:
Conhecimento e aplicação das regras e regulamento;
Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.
- Ginástica de Aparelhos:
Conhecimento do regulamento da modalidade;
Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.

3º Período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Bitoque Rugby (14 aulas):
Posição fundamental, deslocamentos, passe e recepção, bitoque, alinhamento, formação ordenada, ensaio, desmarcação e progressão;
Jogo 3x3, 4x4, 5x5, 6x6.
- Atletismo – Triplo-salto (10 aulas):
Corrida preparatória, chamada, hop, step, jump, queda/recepção.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- Velocidade
- Força
- Destreza
- Agilidade
- Coordenação
- Equilíbrio

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Bitoque Rugby:
Conhecimento e aplicação das regras e regulamento;
Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo – Triplo-salto: Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre a execução técnica de cada fase do salto. | | | |
| Ao longo do ano | | | |
| Cidadania e desenvolvimento (2 a 4 horas): - Saúde | | | |

Nota: Os conteúdos programáticos abordados ao longo do ano letivo poderão estar sujeitos a reestruturação, de acordo com necessidades dos alunos e com a situação didática específica.

| Avaliação | | |
|--|--|--|
| Domínios | Modalidades | Instrumentos de avaliação |
| <p>Aprendizagens (90%): Conhecimento e aplicação de: regulamentos/regras; regras de segurança; habilidades técnicas/táticas, nas modalidades desportivas abordadas.</p> <p>Execução técnico/tática das habilidades, segundo os perfis de desempenho motor, e evolução do desempenho do aluno em situação de jogo e de exercícios critério.</p> <p>Evolução geral do desempenho do aluno, ao longo do período/ano letivo.</p> <p>Todos estes parâmetros são avaliados através da seguinte escala: - Observação de desempenho (20%) - Desportos coletivos (40%) - Desportos individuais (40%)</p> <p>Observação de desempenho (20%): - Conhecimentos da regras e regulamentos 30% - Operações/ações necessárias para aprender 40% - Evolução do desempenho geral 30%</p> <p>Nos desportos coletivos e nos desportos individuais a avaliação final é traduzida pelo somatório da avaliação formativa (70%) e da avaliação sumativa (30%).</p> <p>Os alunos impossibilitados de realização da componente prática da disciplina, por um período prolongado (apresentação de atestado médico) serão avaliados na componente dos conhecimentos/capacidades, através da</p> | <ul style="list-style-type: none"> . Contínua e formativa; . Sumativa; . Autoavaliação; . Heteroavaliação. | <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta; • Trabalho individual, em pares e em grupos, em contexto de aula • Compreensão e expressão oral • Grelhas de observação e de avaliação |

observação de desempenho (tarefas de aula: ajudas, arbitragem, etc.), e através dos trabalhos realizados sobre as modalidades desportivas abordadas.

Atitudes e valores (10%):

Comportamento (20%):

- Está atento;
- Intervém de forma oportuna e pertinente;
- Respeita os outros;
- Cumpre as regras da aula e do regulamento interno;
- Cumpre as indicações do professor.

Autonomia (30%):

- Realiza as tarefas sozinho;
- Toma iniciativa, adequada à tarefa proposta;
- Procura soluções para os problemas;
- Revela espírito criativo;
- Reflete sobre o seu trabalho e avalia-o adequadamente.

Participação/empenho (30%):

- Participa de forma organizada;
- Realiza as tarefas indicadas com dedicação e interesse;
- Procura superar dificuldades;
- Colabora no trabalho de grupo, participando ativamente;
- Promove a entreaajuda.

Responsabilidade (20%):

- É assíduo e pontual;
- Apresenta o material/equipamento para as aulas;
- Revela hábitos de higiene (apresenta-se com higiene e toma banho no fim da aula);
- Assume a responsabilidade dos seus atos e procura corrigi-los;
- Preserva o material/equipamento e instalações escolares.