



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			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo (18 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada,...) Corrida de resistência aeróbia Corridas de velocidade – barreiras e planos (partida de blocos; corrida até à 1ª barreira; transposição da barreira – perna de ataque e perna de passagem; corrida entre barreiras; corrida até à meta).</li> <li>• Andebol (18 aulas): Posição fundamental; deslocamentos; passe de ombro e picado; receção e controlo de bola; drible; remate em suspensão; Interceção; finta; movimentos defensivos; marcação/ desmarcação; sistemas defensivos – 6:0 e 5:1 e sistemas ofensivos – 3:3 e 2:4; Jogo 7x7 (aplica as regras, marcação/desmarcação, deslocamentos defensivos, circulação de bola, finaliza sempre que tem oportunidade, promove o desequilíbrio defensivo, realiza transição defesa/ataque, interceção).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol e Corfebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>• Realizar e analisar as habilidades técnicas da Ginástica de Aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica e apreciando as habilidades de acordo com esses critérios.</li> <li>• Realizar e analisar, no Atletismo, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>• Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição no Judo, utilizando as técnicas de controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>• selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;</li> <li>• analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>• desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>• estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>• utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborar sequências de habilidades;</li> <li>• elaborar coreografias;</li> <li>• resolver problemas em situações de jogo;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência aeróbia</li> <li>Velocidade</li> <li>Destreza</li> <li>Coordenação</li> <li>Flexibilidade</li> </ul> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as técnicas abordadas (Técnica de corrida, Corrida de resistência aeróbia, Corrida de velocidade e Corrida de barreiras).</li> <li>Andebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.</li> <li>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> <li>Conhecer e interpretar as regras de segurança de uma forma consciente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>explorar materiais;</li> <li>explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>criar uma solução, face a um desafio;</li> <li>criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>realizar tarefas de síntese;</li> <li>desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Badminton - pares (16 aulas): Posições base, pegadas da raquete, deslocamentos, serviço curto e comprido, remate, amortie, drive, clear e lob. Jogo 2x2</li> <li>Ginástica de Aparelhos (18 aulas): Salto ao eixo e salto entre mãos (transversal e longitudinal) por género; saltos no minitrampolim - extensão, engrupado, carpa, meia pirueta, pirueta e mortal engrupado (opcional).</li> </ul>		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes, com respeito e oportunidade;</li> <li>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>saber questionar uma situação;</li> <li>realizar ações de comunicação verbal e não</li> </ul>	

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Força</li> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Equilíbrio</li> <li>• Destreza</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Coordenação</li> </ul> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton - pares: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• Ginástica de Aparelhos: Conhecimento do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades abordadas.</li> </ul>		<p>verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>• identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>• identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>• interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>• descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>• cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>• aplicar as regras de participação, definidas na turma;</li> <li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>• respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>• apresentar iniciativas e propostas ajustadas às atividades;</li> <li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
3º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo (8 aulas): Saudação de pé e no solo (Ritsurei e Zarei) Desequilíbrios Jogos ataque/defesa no solo e em pé Jogos oposição no solo e em pé · Pega (Kumi-Kata) · Quedas (Ushiro-Ukemi e Yoko-Ukemi) Imobilizações (Kuzure-gesa-gatame e Hongesa -gatame) Luta (Randori) no solo e em pé (aplica o regulamento, ataca, aplica imobilizações, defende-se esquivando-se ao adversário)</li> <li>• Corfebol (10 aulas): Passe de peito e de ombro, receção e controlo de bola, lançamento parado e na passada, lançamento de penalidade, passe e</li> </ul>			<p>Cuidador de si e</p>

<p>corde, interceção, finta, marcação/desmarcação, estrutura tática 4:0. Jogo 8x8 (aplica as regras, desmarca-se, marca o adversário direto, cria linhas passe, interceção, lança com oportunidade).</p> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade</li> <li>• Destreza</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Força</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Equilíbrio</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judo: Conhecimento e aplicação do regulamento fundamental, código moral, interdições e terminologia específica fundamental (Judoka, Tatami, Judogui, Ippon, Hajimé, Matte). Conhecimento sobre as habilidades abordadas.</li> <li>• Corfebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>• conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<p>do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	--	------------------------------

**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.

<b>Avaliação</b>		
<b>Domínios</b>	<b>Modalidades</b>	<b>Instrumentos de avaliação</b>
<p><b>Aprendizagens (90%):</b> 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Contínua e formativa;</li> <li>. Sumativa;</li> <li>. Autoavaliação;</li> <li>. Heteroavaliação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta;</li> <li>• Trabalho individual, em pares e em grupos, em contexto de aula</li> <li>• Compreensão e expressão oral</li> <li>• Grelhas de observação e de avaliação</li> </ul>

Todos estes parâmetros são avaliados através da seguinte escala:

- Observação de desempenho (20%)
- Desportos coletivos (40%)
- Desportos individuais (40%)

Observação de desempenho (20%):

- Conhecimentos da regras e regulamentos 30%
- Operações/ações necessárias para aprender 40%
- Evolução do desempenho geral 30%

Nos desportos coletivos e nos desportos individuais a avaliação final é traduzida pelo somatório da avaliação formativa (70%) e da avaliação sumativa (30%).

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 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;

<ul style="list-style-type: none"><li>- Colabora no trabalho de grupo, participando ativamente;</li><li>- Promove a entreaajuda.</li></ul> <p>Responsabilidade (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- É assíduo e pontual;</li><li>- Apresenta o material/equipamento para as aulas;</li><li>- Revela hábitos de higiene (apresenta-se com higiene e toma banho no fim da aula);</li><li>- Assume a responsabilidade dos seus atos e procura corrigi-los;</li><li>- Preserva o material/equipamento e instalações escolares.</li></ul>		
--	--	--