



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): Aplicação da técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada, ...) Corrida de resistência aeróbia Lançamento de peso (fase inicial, deslizamento, fase preparatória e fase de lançamento)</li> <li>• Basquetebol (18 aulas): Regras e regulamento do jogo Passe de peito e picado, receção e controlo da bola, dribles, lançamento em apoio, suspensão e na passada, ressaltos ofensivo e defensivo, bloqueios direto e indireto, passe e corte, marcação/desmarcação, interceção. Jogo 5x5 em “5 abertos” (marcação/desmarcação, lança sempre que tem oportunidade, realiza transição defesa/ataque, interceção, circula a bola, desequilibra a defesa)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Badminton-pares e Voleibol), 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, no Atletismo, a corrida de resistência e o lançamento de peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li> <li>• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.</li> <li>• Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</li> <li>• Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses</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>• realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>• estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>• utilizar de 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>• resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>• explorar materiais;</li> <li>• explorar o espaço, relações interpessoais,</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> </ul> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas (Técnica de corrida, Corrida de resistência aeróbia e Lançamento de peso)</li> <li>Basquetebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>	<p>sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer e interpretar as regras de segurança de uma forma consciente.</li> </ul>	<p>entre outras;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>criar uma solução, face a um desafio;</li> <li>criar soluções 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>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 verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem</p>	<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>Voleibol (20 aulas) Regras e regulamento do jogo Deslocamentos, passe alto de frente, manchete, serviço por baixo e por cima, remate em apoio e em suspensão, bloco, amortie, proteção ao bloco. Jogo 6x6 (recepção em W, antecipa trajetória da bola e dá continuidade ao jogo, utiliza a técnica apropriada à trajetória da bola, na</li> </ul>			

<p>posição 3 assume a função de passador ou blocador, nas posições 2 e 4 é blocador ou rematador, na posição 6 faz proteção ao bloco, organiza o jogo a 3 toques).</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Força</li> <li>• Flexibilidade</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>• Voleibol Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>		<p>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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<b>3º Período</b>			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uma ou duas modalidades à escolha dos alunos (18 aulas)</li> </ul> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependente das modalidades selecionadas pelos alunos.</li> </ul> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento e aplicação das regras e regulamentos das modalidades selecionadas pelos alunos;</li> </ul> <p>Conhecimento sobre as habilidades técnico-</p>		<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> </ul>	

táticas abordadas.		<ul style="list-style-type: none"> <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>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
--------------------	--	--	--

**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><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> <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"> <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>

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.