



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
<p style="text-align: center;">1º Período</p> <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo (10 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos). • Jogos pré desportivos (16 aulas): Princípios básicos dos jogos Passe/receção, marcação/desmarcação. • Ginástica Rítmica (10 aulas): Destrezas elementares rítmicas com arco, bola e corda (lançamentos, deslocamentos, manipulação dos materiais, ...) <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia • Velocidade • Destreza • Agilidade • Coordenação <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. • Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Rítmica), as destrezas elementares, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; • analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; • realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; • estabelecer relações intra e interdisciplinares; • utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elaborar sequências de habilidades; • elaborar coreografias; • resolver problemas em situações de jogo; • explorar materiais; • explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; • criar uma solução, face a um desafio; • criar soluções estéticas criativas e pessoais. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analisar situações com diferentes pontos de vista; 	<p>Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>

<ul style="list-style-type: none"> Jogos pré desportivos Conhecimento e aplicação das regras e regulamentos dos jogos; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. Ginástica rítmica Conhecimento e aplicação do regulamento base. 	<p>simplificados, e cumprindo com as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo. Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos. 	<ul style="list-style-type: none"> confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc; analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. 	
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Futebol (14 aulas): Passe/receção; condução de bola; drible; remate. Situação de jogo (3x3; 4x4) – marcação/desmarcação; descentração da bola; transição defesa/ataque). Ginástica Solo (10 aulas): Rolamento à frente engrupado; apoio facial invertido (apoio de cabeça); posições de equilíbrio (bandeira e avião) e de flexibilidade (ponte e espargata). Atletismo (12 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Velocidade - 40 metros: vozes de partida, corrida de aceleração e “corte” da meta. Salto em comprimento (corrida preparatória, chamada, voo e queda). 		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> realizar tarefas de síntese; desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização. <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, relacionados com as tarefas a serem realizadas; 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; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. 	<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>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Força Flexibilidade Equilíbrio Agilidade Destreza Coordenação 		<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</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; 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas. • Ginástica de solo Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Atletismo Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; • utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; • 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 gosto proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, definidas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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>
3º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol (9 aulas): Passe, manchete, serviço por baixo; Jogo 1x1 (sustentação da bola; controle da bola) • Atletismo (5 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de estafetas - Técnica de transmissão ascendente; zona de aceleração e de transmissão do testemunho. • Ginástica de aparelhos (6 aulas): Salto de eixo no boque; Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado). • Jogos Tradicionais (2 aulas): Princípios básicos dos jogos. Jogo da malha; tração à corda; corrida de sacos; 		<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; • promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

<p>jogo das latas.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Destreza • Agilidade • Coordenação • Equilíbrio. <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Ginástica de aparelhos Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Jogos tradicionais Conhecimento e aplicação das regras dos jogos. 			
--	--	--	--

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 (80%): 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>	<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

Evolução geral do desempenho do aluno, ao longo do período/ano letivo.

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 (20%):

Comportamento (30%):

- 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 (20%):

- 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 (25%):

- Participa de forma organizada;

<ul style="list-style-type: none">- Realiza as tarefas indicadas com dedicação e interesse;- Procura superar dificuldades;- Colabora no trabalho de grupo, participando ativamente;- Promove a entreaajuda. <p>Responsabilidade (25%):</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.		
--	--	--