



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 (8 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos) • Voleibol (16 aulas): Passe, manchete, serviço por baixo; Jogo 1x1 (sustentação de bola, procura aplicar a técnica adequada à trajetória da bola) • Ginástica de solo (12 aulas): Rolamento à frente e à retaguarda engrupado; apoio facial invertido (apoio de cabeça), posições de equilíbrio (avião e bandeira) e de flexibilidade (ponte e espargata). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia • Velocidade • Destreza • Equilíbrio • Agilidade • Força • Coordenação 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol e Futebol), 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. • Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. • Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. • Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analisar situações com diferentes pontos de vista; • 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 os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizar tarefas de síntese; • realizar 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; 	<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>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Voleibol Conhecimento e aplicação do regulamento e das regras da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • Ginástica de solo Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. 	<p>(Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</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"> • 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; • ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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; • 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 ao gosto proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, definidas na turma; 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol (12 aulas): Passe/receção; condução de bola; drible; remate; Jogo 3x3 e 4x4 (marcação/desmarcação, remata quando tem oportunidade, descentração da bola). • Atletismo (11 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de velocidade (40 metros) Salto em comprimento (corrida preparatória, chamada, voo e queda). • Basquetebol (13 aulas): Passe de peito e picado/receção drible de progressão e de proteção; lançamento em apoio; lançamento na passada (lado direito); Jogo 3x3 (marcação/desmarcação, descentração da bola, lança quando tem oportunidade.) 			<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força • Flexibilidade • Destreza • Agilidade • Coordenação <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • Atletismo Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • 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 autônomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <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>
3º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton (9 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, serviço curto, clear e lob. Jogo 1x1 • Atletismo – Estafetas e Salto em altura (11 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...); Corrida de estafetas – Técnica de transmissão ascendente; zona de aceleração e de transmissão do testemunho; 			

<p>Salto em altura - técnica de tesoura – corrida preparatória, chamada, voo e queda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos tradicionais (2 aulas): Jogo da malha; tração à corda; corrida de sacos; jogo das latas. <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Destreza • Coordenação • Equilíbrio • Agilidade • Força <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas. • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas abordadas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas • Jogos tradicionais Conhecimento e aplicação das regras dos jogos abordados. 			
--	--	--	--

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</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

de desempenho motor, e evolução do desempenho do aluno em situação de jogo e de exercícios critério.

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.

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