



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>das disciplinas;<br/>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basquetebol<br/>Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base do jogo.<br/>Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>   | <p>sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>• Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <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;</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>Crítico/Analítico<br/>(A, B, C, D, G)</p>   |
| <b>2º Período</b>   |   |   |  |
| <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol (18 aulas):<br/>Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete.<br/>Jogo 2x2 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola)</li> <li>• Ginástica de Solo e de Aparelhos (18 aulas)<br/>Rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados e estendidos, apoio facial invertido com saída em rolamento à frente, roda, posições de equilíbrio (avião e bandeira) e de flexibilidade (ponte e espargata), saltos gímnicos (gazela, tesoura e gato), voltas e pivots.<br/>Salto ao eixo e entre mãos.</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Força</li> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Destreza</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Equilíbrio</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, relacionados com as tarefas a serem realizadas;</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>• desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> | <p>Indagador/<br/>Investigador/<br/>Sistematizador/<br/>Organizador<br/>(A,B,C,D,F,H,I,J)</p> <p>Respeitador da<br/>diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e<br/>Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/<br/>Heteroavaliador<br/>(transversal às áreas)</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol<br/>Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo;<br/>Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• Ginástica<br/>Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade;<br/>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> </ul>   |  | <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>   |   |
| <b>3º Período</b>  |  |   |   |
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol (16 aulas)<br/>Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, receção e controlo de bola, drible, remate em suspensão, interceção, movimentos defensivos (deslizamentos), marcação/desmarcação;<br/>Jogo 5x5 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</li> <li>• Atletismo – Barreiras (8 aulas)<br/>Técnica de barreiras<br/>Ritmo entre barreiras</li> </ul> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade</li> <li>• Destreza</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Equilíbrio</li> <li>• Flexibilidade</li> </ul> |  | <p>Proporcionar atividades formativas que 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 gosto 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 com 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> <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</li> </ul> | <p>Participativo/<br/>colaborador/<br/>Cooperante/<br/>Responsável/<br/>Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G,<br/>I, J)</p> <p>Cuidador de si e<br/>do<br/>outro<br/>(B, E, F, G)</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol<br/>Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade;<br/>Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• Atletismo:<br/>Conhecimento e aplicação do regulamento da disciplina;<br/>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> </ul> |  | <p>atividade física;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul> |  |
|--|--|--|--|

**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 (80%):</b><br/>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação de desempenho (20%)</li> <li>- Desportos coletivos (40%)</li> <li>- Desportos individuais (40%)</li> </ul> <p>Observação de desempenho (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimentos da regras e regulamentos 30%</li> <li>- Operações/ações necessárias para aprender 40%</li> <li>- Evolução do desempenho geral 30%</li> </ul> <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</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> |

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

Responsabilidade (25%):

- 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.