



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">• Atletismo (20 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás e saltado) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos) Salto em altura (Fosbury Flop: corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda).• Basquetebol (16 aulas): Posição fundamental, posição básica ofensiva e defensiva, receção e controlo de bola, passe de peito e picado, drible de progresso e de proteção, lançamentos em apoio e na passada. Jogo 3x3 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo e enquadramento ofensivo).	<ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol e Voleibol), 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 e Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos e do solo, 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.• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">• adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;• selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.• 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.;	<p>Conhecedor/ sabor/ 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">• Resistência aeróbia• Velocidade• Destreza• Agilidade• Coordenação			
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base			

<p>das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas</p> <ul style="list-style-type: none"> Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base do jogo. Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. 	<p>sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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"> 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; analisar factos, 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. 	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol (18 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 2x2 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola) Ginástica de Solo e de Aparelhos (18 aulas) 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. Salto ao eixo e entre mãos. <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> Força Flexibilidade Destreza Coordenação Agilidade Equilíbrio 		<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>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</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> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

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

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

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

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.