



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><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletismo (15 aulas): Técnica de corrida (Skipping biaxo, médio, alto, atrás, corrida saltada, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos) Salto em comprimento (corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda).</li> <li>Voleibol (11 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 2x2 (Utilização da técnica correta relativamente à trajetória da bola, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola).</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência aeróbia</li> <li>Velocidade</li> <li>Destreza</li> <li>Flexibilidade</li> <li>Força</li> <li>Coordenação</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol 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.</li> <li>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA de APARELHOS, as destrezas elementares dos saltos, aplicando os critérios de correção técnica.</li> <li>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.</li> <li>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.</li> <li>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida</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, etc.</li> <li>analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>utilizar 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>elaborar sequências de habilidades;</li> <li>elaborar coreografias;</li> <li>resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>explorar materiais;</li> <li>explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>criar uma solução, face a um desafio;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>	<p>saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 (A, B, C, D, G)</p>
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol (14 aulas) Passe/recepção, condução de bola, drible, remate. Jogo 3x3 e 4x4 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</li> <li>Ginástica de Aparelhos (10 aulas) Salto de eixo e entre mãos; Saltos no minitrampolim (extensão, engrupado, carpa, meia pirueta e pirueta)</li> </ul> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Força</li> <li>Flexibilidade</li> <li>Agilidade</li> <li>Equilíbrio</li> <li>Destreza</li> <li>Coordenação</li> </ul> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>Ginástica de aparelhos Conhecimento e aplicação dos regulamentos das modalidades; Conhecimento sobre as habilidades técnico-</li> </ul>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>realizar tarefas de síntese;</li> <li>realizar 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>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>

táticas abordadas.		Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
<p data-bbox="331 121 450 145" style="text-align: center;">3º Período</p> <p data-bbox="91 185 427 209"><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul data-bbox="143 220 685 379" style="list-style-type: none"> <li>• Badminton (16 aulas) Pega da raqueta, pega do volante, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1</li> </ul> <p data-bbox="91 408 371 432"><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul data-bbox="143 443 331 608" style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade</li> <li>• Destreza</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Equilíbrio.</li> </ul> <p data-bbox="91 639 405 663"><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul data-bbox="143 675 685 834" style="list-style-type: none"> <li>• Badminton Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> </ul>		<p data-bbox="1330 592 1921 647">Proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de:</p> <ul data-bbox="1375 659 1921 1222" 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;</li> <li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p data-bbox="1330 1262 1921 1318">Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul data-bbox="1375 1329 1921 1489" 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> </ul>	<p data-bbox="1957 616 2123 839">Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p data-bbox="1957 1238 2123 1366">Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <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>            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 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.</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>

<p><b>Atitudes e valores (20%):</b></p> <p>Comportamento (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Está atento;</li><li>-- Intervém de forma oportuna e pertinente;</li><li>- Respeita os outros;</li><li>- Cumpre as regras da aula e do regulamento interno;</li><li>- Cumpre as indicações do professor.</li></ul> <p>Autonomia (20%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Realiza as tarefas sozinho;</li><li>- Toma iniciativa, adequada à tarefa proposta;</li><li>- Procura soluções para os problemas;</li><li>- Revela espírito criativo;</li><li>- Reflete sobre o seu trabalho e avalia-o adequadamente.</li></ul> <p>Participação/empenho (25%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participa de forma organizada;</li><li>- Realiza as tarefas indicadas com dedicação e interesse;</li><li>- Procura superar dificuldades;</li><li>- Colabora no trabalho de grupo, participando ativamente;</li><li>- Promove a entreajuda.</li></ul> <p>Responsabilidade (25%):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- É assíduo e pontual;</li><li>- Apresenta o material/equipamento para as aulas;</li><li>- Revela hábitos de higiene (apresenta-se com higiene e toma banho no fim da aula);</li><li>- Assume a responsabilidade dos seus atos e procura corrigi-los;</li><li>- Preserva o material/equipamento e instalações escolares.</li></ul>		
--	--	--