



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			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo (9 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada, ...); Corrida de resistência aeróbia (12 minutos); Salto em comprimento (corrida de balanço, chamada, fase de voo e queda).• Andebol (14 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, receção e controlo de bola, drible, remate em apoio, remate em suspensão, interceção, mudanças de direção, movimentos defensivos (deslizamentos), marcação/ desmarcação. Jogo 6x6 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).• Ginástica Acrobática (14 aulas) Contra equilíbrio (peso/contrapeso), pegas, monte/desmonte, base, intermédio e volante. Pares, trios, quadras e pirâmides.	<ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Andebol, Basquetebol 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 esquemas da GINÁSTICA ACROBÁTICA, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.• Realizar e analisar do ATLETISMO, corridas e saltos 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 RAQUETES (Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.	<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.;• criar uma solução, face a um desafio;	<p>Conhecedor/ sabedor/ 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 Força Flexibilidade Equilíbrio Destreza Coordenação <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas Andebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. Ginástica acrobática Conhecimento e aplicação do regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	<ul style="list-style-type: none"> 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; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; 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>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; 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</p>	<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>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
2º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol (22 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 3x3 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola). Atletismo – Barreiras (14 aulas) Técnica de barreiras, ritmo entre barreiras, corrida de 60 metros barreiras. 			

<ul style="list-style-type: none"> • Tênis de Mesa (opcional) Pega da raquete, posição base, deslocamentos, serviço curto e comprido, amorti, smash, topspin e sidespin. Jogo 1x1 <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"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • Tênis de Mesa (opcional) Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. 		<p>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 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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
3º Período		<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; 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol Passe/recepção; condução de bola, drible, remate, finta; Jogo 5x5 (utilização correta da técnica, comunicação com os colegas, 			

<p>enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol Posição fundamental, deslocamentos, receção e controlo de bola, passes, dribles, lançamentos, ressaltos; Jogo 3x3 (Utilização correta da técnica, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade • Destreza • Agilidade • Força • Coordenação • Equilíbrio <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. 		<ul style="list-style-type: none"> • reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; • 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 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> <p>Atitudes e valores (20%):</p> <p>Comportamento (30%):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Está atento; -- Intervém de forma oportuna e pertinente; - Respeita os outros; - Cumpre as regras da aula e do regulamento interno; 	<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

<p>- Cumpre as indicações do professor.</p> <p>Autonomia (20%):</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.		
---	--	--