



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;">1.º Período</p> <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Atletismo (10 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada, ...) Corridas de velocidade – barreiras e planos (partida de blocos; corrida até à 1ª barreira; transposição da barreira – perna de ataque e perna de passagem; corrida entre barreiras; corrida até à meta). Andebol (15 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 reduzido e condicionado (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (12 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia Velocidade Destreza Agilidade Coordenação 	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Voleibol e Basquetebol), 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. Realizar e analisar, no Atletismo, corridas de velocidade (planos e barreiras), 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 (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Conhecer e praticar e Jogos Tradicionais e Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo. Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o 	<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, com respeito e oportunidade; 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, de forma pertinente e contributiva. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em várias situações:</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; 	<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>

<ul style="list-style-type: none"> • Força • Flexibilidade • Equilíbrio <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as técnicas abordadas (Técnica de corrida, Corrida de velocidade e Corrida de barreiras). • Andebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas • Aptidão física: Conhecimento da nomenclatura específica; Distinção do objetivo do exercício (capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos). 	<p>repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. • Conhecer e interpretar as regras de segurança de uma forma consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 prazer proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, definidas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e 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>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton – pares (10 aulas): Posições base, pegadas da raquete, deslocamentos, serviço curto e comprido, remate, amortie, drive, clear e lob. Jogo 2x2. • Voleibol (10 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe, manchete, serviços, remate e bloco. Jogo reduzido e condicionado ((antecipa trajetória da bola e dá continuidade ao jogo, noção de recebedor/não recebedor, utiliza a técnica apropriada à trajetória da bola, organiza o jogo a 3 toques). • Jogos Tradicionais e Populares (3 aulas): Saltar à corda Corrida de sacos 		<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 atividade física; • aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Cabra Cega
Jogo do lenço
Jogo do eixo

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (9 aulas)

- Resistência aeróbia
- Velocidade
- Destreza
- Agilidade
- Coordenação
- Força
- Flexibilidade
- Equilíbrio

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Badmínton:
Conhecimento e aplicação das regras e regulamento;
Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.
- Voleibol:
Conhecimento e aplicação das regras e regulamento;
Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas.
- Jogos Tradicionais e Populares:
Pesquisa, conhecimento e aplicação das regras dos jogos abordados.
- Aptidão física:
Conhecimento da nomenclatura específica;
Distinção do objetivo do exercício
(capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos).

3.º Período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Basquetebol (14 aulas):
Posição básica ofensiva e defensiva, passe de peito e picado, recepção e controlo da bola, dribles, lançamento em apoio, suspensão e na passada, ressaltos ofensivo e defensivo, tripla

<p>ameaça, passe e corte, marcação/desmarcação, interceção. Jogo reduzido e condicionado (jogo em “triângulo”, joga em 3 corredores, desmarca-se, cria linhas passe, lança com oportunidade, marca o adversário direto, interceta).</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (12 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia • Velocidade • Destreza • Agilidade • Coordenação • Força • Flexibilidade • Equilíbrio <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas áticas abordadas. • Aptidão física: Conhecimento da nomenclatura específica; Distinção do objetivo do exercício (capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos). 			
Ao longo do ano			
Cidadania e desenvolvimento (2 a 3 horas): - Saúde			

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.

Legenda: A – Linguagem e Textos; B – Informação e Comunicação; C – Raciocínio e Resolução de Problemas; D – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; E – Relacionamento Interpessoal; F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; G – Bem-estar, Saúde e Ambiente; H - Sensibilidade Estética e Artística; I - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; J – Consciência e Domínio do Corpo.

Avaliação

De acordo com o documento Critérios de Avaliação