



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"> Voleibol (15 aulas) Regras e regulamento do jogo Deslocamentos, passe alto de frente, manchete, serviço por baixo e por cima, remate em apoio e em suspensão, bloco, amortie. 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, comunica com o colega, enquadra com a bola e organiza o jogo a 3 toques). Atletismo (10 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada,) Corrida de estafetas (partida de blocos; transmissão/receção do testemunho em técnica ascendente e descendente; corrida até à meta). A transmissão do testemunho será adaptada para “toque de testemunho” cumprindo as técnicas. Na receção o aluno posiciona a mão de acordo com a técnica de 	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar e analisar, no Atletismo, corrida de estafetas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Praticar e conhecer 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. Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, 	<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, entre outras; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar de 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"> resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>transmissão, tendo já o testemunho preparado para o toque.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (12 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência Flexibilidade Equilíbrio Força Destreza Agilidade Coordenação Velocidade reação <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento das habilidades técnico-táticas abordadas. Atletismo: Conhecimento e aplicação do regulamento da disciplina; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas (Técnica de corrida e Corrida de estafetas). Aptidão física: Conhecimento da nomenclatura específica; Distinção do objetivo do exercício (capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos). 	<p>respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <ul style="list-style-type: none"> Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. Conhecer e interpretar as regras de segurança de uma forma consciente. 	<ul style="list-style-type: none"> explorar o espaço, relações interpessoais, entre outras; criar uma solução, face a um desafio; criar soluções 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 entre outras; 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; 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, com respeito e oportunidade; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	<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>
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogos Tradicionais e Populares (5 aulas) Corrida de sacos Cabra Cega Jogo do lenço 		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> saber questionar uma situação; 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>

<p>Jogo da macaca Jogo do eixo ...</p> <ul style="list-style-type: none"> Basquetebol (15 aulas): Regras e regulamento do jogo Passe de peito e picado, recepção e controlo da bola, dribles, lançamento em apoio, suspensão e na passada, passe e corte, marcação/desmarcação, interceção. Jogo reduzido e condicionado (marcação/desmarcação, lança sempre que tem oportunidade, realiza transição defesa/ataque, interceção, circula a bola, desequilibra a defesa) <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (12 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência Força Flexibilidade Destreza Agilidade Coordenação Velocidade <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Jogos Tradicionais e Populares Pesquisa, conhecimento e aplicação das regras e regulamentos dos jogos abordados. Basquetebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento das habilidades técnico-táticas abordadas. Aptidão física: Conhecimento da nomenclatura específica; Distinção do objetivo do exercício 		<ul style="list-style-type: none"> realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem 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, em todas as situações, 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; 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
---	--	--	--

(capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos).		<ul style="list-style-type: none"> cooperar na preparação e organização dos materiais. 	
3.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Futebol (14 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe e recepção, condução de bola, finta e remate; Jogo reduzido e condicionado (marcação/desmarcação, transição defesa/ataque, remata com oportunidade, intercepção) <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (12 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência Velocidade Agilidade Coordenação Destreza Força <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Futebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; Conhecimento das 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>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>

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

