



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
1.º Período			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo (9 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos).• Jogos pré desportivos (9 aulas): Princípios básicos dos jogos Passe/receção, marcação/desmarcação.• Ginástica Rítmica (8 aulas): Destrezas elementares rítmicas com arco, bola e corda (lançamentos, deslocamentos, manipulação dos materiais, ...)	<ul style="list-style-type: none">• Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol e Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.• Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e Rítmica), as destrezas elementares, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.• Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo com as exigências elementares técnicas e regulamentares.• 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, com rigor, conhecimento e outros saberes;• 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 homogêneos e heterogêneos, 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;• 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;	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (8 aulas) <ul style="list-style-type: none">• Força• Flexibilidade• Equilíbrio• Agilidade• Destreza• Coordenação			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.			

<ul style="list-style-type: none"> • Jogos pré desportivos Conhecimento e aplicação das regras e regulamentos dos jogos; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Ginástica rítmica Conhecimento e aplicação do regulamento base. 	<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"> • confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc; • analisar factos e 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. 	
2.º Período			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<ul style="list-style-type: none"> • Futebol (10 aulas): Passe/receção; condução de bola; drible; remate. Situação de jogo condicionado e/ou reduzido – marcação/desmarcação; descentração da bola; transição defesa/ataque). • Atletismo (8 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Velocidade - 40 metros: vozes de partida, corrida de aceleração e “corte” da meta. • Patinagem (10 aulas): Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. 		<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>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>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (5 aulas)			
<ul style="list-style-type: none"> • Força • Flexibilidade • Equilíbrio • Agilidade • Destreza • Coordenação 		<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; 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
ÁREA DOS CONHECIMENTOS			

<ul style="list-style-type: none"> • Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas. • Atletismo Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Patinagem Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. 		<ul style="list-style-type: none"> • 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>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
3.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol (9 aulas): Passe, manchete, serviço por baixo; Jogo 1x1 (sustentação da bola; controle da bola) • Atletismo (9 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de estafetas - Técnica de transmissão ascendente; zona de aceleração e de transmissão do testemunho. • Desportos de Raquete: (8 aulas) Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob.. 		<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; • promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

<p>jogo 1x1</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (5 aulas)</p> <p>Velocidade Destreza Agilidade Coordenação Equilíbrio.</p> <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas. • Badminton Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1 			
---	--	--	--

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