



<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>importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
<b>2.º Período</b>			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton (13 aulas) Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1</li> <li>• Basquetebol (13 aulas) Posição fundamental, posição básica ofensiva e defensiva, recepção e controlo de bola, passe de peito e picado, drible de progresso e de proteção, lançamentos em apoio e na passada.  Jogo condicionado e/ou reduzido (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo e enquadramento ofensivo).</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas)</b></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><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade;</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>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>• identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>• interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</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>• ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</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>

Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.			
<b>3.º Período</b>			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol (13 aulas) Passe/receção, condução de bola, drible, remate. Jogo 3x3 e 4x4 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</li> <li>Atletismo – Barreiras (13 aulas) Técnica de barreiras Ritmo entre barreiras</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velocidade</li> <li>Destreza</li> <li>Coordenação</li> <li>Agilidade</li> <li>Equilíbrio.</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> <li>Atletismo: Conhecimento e aplicação do regulamento da disciplina; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <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> <li>reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <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.

<b>Avaliação</b>
<b>De acordo com o documento Critérios de Avaliação</b>