



<ul style="list-style-type: none"> <li>Badminton Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<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>
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Voleibol (13 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).</li> <li>Andebol (13 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, recepção e controlo de bola, drible, remate em suspensão, interceção, movimentos defensivos (deslizamentos), marcação/ desmarcação; Jogo reduzido/condicionado (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</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>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Força</li> <li>Flexibilidade</li> <li>Destreza</li> <li>Agilidade</li> <li>Coordenação</li> </ul>			<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Andebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade;</li> </ul>		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p>	

<p>Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <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>
<b>3.º Período</b>			
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol (13 aulas) Passe/recepção; condução de bola, drible, remate, finta; Jogo condicionado e/ou reduzido (utilização correta da técnica, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo).</li> <li>• Atletismo – Barreiras (12 aulas) Técnica de barreiras Ritmo entre barreiras</li> <li>• <b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 aulas)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidade</li> <li>• Destreza</li> <li>• Agilidade</li> <li>• Força</li> <li>• Coordenação</li> <li>• Equilíbrio</li> </ul> </li> </ul>			<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• Atletismo:</li> </ul>			<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Conhecimento e aplicação do regulamento da disciplina; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.			
---	--	--	--

**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