



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>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 (11 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 (11 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none">• Resistência;• Velocidade;• Força (Inferior, média e superior);• Agilidade.	<ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Voleibol e Bitoque/Rugby), 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 (Ténis) garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.• Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.• 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	<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>

<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>composição corporal, a alimentação, o 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"> • Ténis – (12aulas): Pega da raqueta, posição base, deslocamentos, serviço, batimentos de direita e de esquerda, remate, vólei de direita e de esquerda. • Voleibol (12 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). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (11 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Velocidade; • Força (Inferior, média e superior); 		<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>

- Agilidade.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

- Tênis:
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.
- 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

- Bitoque/Rugby (7 aulas):
Posição fundamental, deslocamentos, passe e recepção, bitoque, alinhamento, formação ordenada, ensaio, desmarcação e progressão;
Jogo 3x3, 4x4 e 5x5.
- Orientação (6 aulas):
Realiza com os companheiros percursos simples e a par num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), identificando no percurso a simbologia básica inscrita na carta e tipo de terreno, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.
Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio

<p>auxiliar.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (4 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Velocidade; • Força (Inferior, média e superior); • Agilidade. <p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bitoque/Rugby: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas áticas abordadas. • Orientação Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade. • Aptidão física: Conhecimento da nomenclatura específica; Distinção do objetivo do exercício (capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos). 			
<p>Ao longo do ano</p>			
<p>Cidadania e desenvolvimento (x horas): A conhecer...</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.

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