



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	<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.Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.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	<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>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none">Voleibol (11 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 Jogo formal (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			

<p>transmissão, tendo já o testemunho preparado para o toque.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (11 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"> • 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>motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; 	<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"> • Ténis (12 aulas) Pega da raqueta, posição base, deslocamentos, serviço, batimentos de direita e de esquerda, remate, vólei de direita e de esquerda e amortie. • Basquetebol (12 aulas): 			<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>

<p>Regras e regulamento do jogo Posição fundamental, deslocamentos, recepção e controlo de bola, passes, dribles, lançamentos, ressaltos. Jogo reduzido e condicionado (Utilização da técnica adequada, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo, passe e corte, aclaramento). Jogo Formal.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (11 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"> • Ténis: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • 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 (capacidades motoras que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos). 		<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; • cooperar na preparação e organização dos materiais. 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <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"> • Orientação (6 aulas) 			

<p>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.</p> <p>Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corfebol (7 aulas) Posição fundamental, passes e receção, lançamentos de fora (parado e em movimento), lançamento de penalidade. Jogo 8x8 (marcação/desmarcação, progressão, transição defesa/ataque, sistema 4:0). <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"> • Orientação: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento; • Corfebol: 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 		<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>
---	--	--	---

que desenvolvem e principais grupos musculares envolvidos).			
---	--	--	--

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