



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 style="text-align: center;">1.º Período</p> <p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo (9 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos).</li> <li>• Jogos pré desportivos (9 aulas): Princípios básicos dos jogos Passe/receção, marcação/desmarcação.</li> <li>• Ginástica Rítmica (7 aulas): Destrezas elementares rítmicas com arco, bola e corda (lançamentos, deslocamentos, manipulação dos materiais, ...)</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (8 aulas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência;</li> <li>• Velocidade;</li> <li>• Força (Inferior, média e superior);</li> <li>• Agilidade.</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> <li>• Jogos pré desportivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo com as exigências elementares técnicas e regulamentares.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</li> <li>• analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>• realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>• estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>• utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborar sequências de habilidades;</li> <li>• elaborar coreografias;</li> <li>• resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>• explorar materiais;</li> <li>• explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>• criar uma solução, face a um desafio;</li> <li>• criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analisar situações com diferentes pontos de vista;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabor/ 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>

<p>Conhecimento e aplicação das regras e regulamentos dos jogos; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginástica rítmica Conhecimento e aplicação do regulamento base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.</li> <li>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc;</li> <li>analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	
<b>2.º Período</b>			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol (10 aulas): Passe/recepção; condução de bola; drible; remate. Situação de jogo condicionado e/ou reduzido – marcação/desmarcação; descentração da bola; transição defesa/ataque).</li> <li>Atletismo (9 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Velocidade - 40 metros: vozes de partida, corrida de aceleração e “corte” da meta.</li> </ul> <p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (8 aulas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência;</li> <li>Velocidade;</li> <li>Força (Inferior, média e superior);</li> <li>Agilidade.</li> </ul> <p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>Atletismo Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas;</li> </ul>		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>realizar tarefas de síntese;</li> <li>desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, 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> <li>aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes, relacionados com as tarefas a serem realizadas;</li> <li>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</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 aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</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> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

<p>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basquetebol (9 aulas): Passe de peito e picado/receção drible de progressão e de proteção; lançamento em apoio; lançamento na passada (lado direito); Jogo condicionado e/ou reduzido; (marcação/desmarcação, descentração da bola, lança quando tem oportunidade.)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>• interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>• descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</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>• cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades;</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>• apresentar iniciativas e propostas, ajustadas às atividades;</li> <li>• ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<b>3.º Período</b>			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol (6 aulas): Passe, manchete, serviço por baixo; Jogo 1x1 (sustentação da bola; controle da bola)</li> <li>• Atletismo (4 aulas): Técnica de corrida (Skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de estafetas - Técnica de transmissão ascendente; zona de aceleração e de transmissão do testemunho.</li> <li>• Desportos de Raquete: (6 aulas)  Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob..  jogo 1x1</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> <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>• promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (4 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência;</li> <li>• Velocidade;</li> <li>• Força (Inferior, média e superior);</li> </ul>			

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

**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