



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			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo (12 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Corrida de resistência aeróbia (12 minutos)• Voleibol (12 aulas): Passe, manchete, serviço por baixo; Jogo 1x1 (sustentação de bola, procura aplicar a técnica adequada à trajetória da bola)	<ul style="list-style-type: none">• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol e Futebol), 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.• Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo), as destrezas elementares em esquemas individuais, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.• Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.• Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, para a sua idade e sexo.• Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;	<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, etc.;• analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;• analisar os seus desempenhos e os 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;• realizar 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;	<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>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (9 aulas) <ul style="list-style-type: none">• Resistência;• Velocidade;• Força (Inferior, média e superior);• Agilidade.			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <ul style="list-style-type: none">• Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.• Voleibol			

<p>Conhecimento e aplicação do regulamento e das regras da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos. 	<ul style="list-style-type: none"> • aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes, relacionados com as tarefas a serem realizadas; • promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo (6 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...) Salto em comprimento (corrida preparatória, chamada, voo e queda). • Basquetebol (12 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.) • Desportos de Raquete: (10 aulas) Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie,clear e lob.. jogo 1x1 		<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • 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, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (8 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"> • Atletismo 			

<p>Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. • Badminton Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1 		<ul style="list-style-type: none"> • cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; • aplicar as regras de participação, definidas na turma; • agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
3.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo –Salto em altura (5 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, ...); Salto em altura - técnica de tesoura – corrida preparatória, chamada, voo e queda. • Futebol (10 aulas): Passe/recepção; condução de bola; drible; remate; Jogo condicionado e/ou reduzido (marcação/desmarcação, remata quando tem oportunidade, descentração da bola). <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (5 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"> • Futebol 		<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; • promover o gosto pela prática regular de atividade física. 	

<p>Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo: Conhecimento e aplicação dos regulamentos base das disciplinas abordadas; 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