



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			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none">Atletismo (12 aulas): Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás e saltado) Corrida de resistência aeróbia (milha e vaivém) Corrida de velocidade de 20 e 40 metros (partida alta e reação a diferentes estímulos) Barreiras (técnica de passagem mantendo equilíbrio)Basquetebol (12 aulas): Posição fundamental, posição básica ofensiva e defensiva, receção e controlo de bola, passe de peito e picado, drible de progresso e de proteção, lançamentos em apoio e na passada. Jogo reduzido/condicionado (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo e enquadramento ofensivo). <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:	<ul style="list-style-type: none">Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol e Voleibol), 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 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;Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.	<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, etc.realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;estabelecer relações intra e interdisciplinares; <p>Proporcionar atividades formativas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">elaborar sequências de habilidades;elaborar coreografias;resolver problemas em situações de jogo;explorar materiais; <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">analisar situações com diferentes pontos de vista;analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	<p>Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<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 regulamento base do jogo. Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. 		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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; <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação; • desencadear 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 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>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; • 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; • ser autónomo na realização das tarefas; • cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • conhecer e aplicar cuidados de higiene; 	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andebol (10 aulas): Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, receção 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). • Badminton (15 aulas) Pega da raqueta, pega do volante/bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1 <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (10 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"> • Andebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; 			<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 a execução das habilidades técnico-táticas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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. 	
3.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andebol (8 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe de ombro e picado, recepção e controlo de bola, drible, remate em suspensão, intercepção, movimentos defensivos (deslizamentos), marcação/desmarcação; Jogo reduzido/condicionado (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento defensivo, enquadramento ofensivo). • 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. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (6 aulas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência; • Velocidade; • Força (Inferior, média e superior); • Agilidade. 			<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Andebol: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento do jogo; Conhecimento sobre a execução das habilidades técnico-táticas abordadas. • Orientação: Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade. 			
--	--	--	--

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