



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			
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Atletismo (Introdução) - 12 aulas:</b> Skipping alto, atrás, corrida saltada, ...; Corrida de resistência aeróbia (12 minutos); Corrida de velocidade de 20 metros; 40 metros e 60 metros. Corrida de estafetas.</li><li>• <b>Voleibol (Introdução) - 12 aulas:</b> Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 2x2 (Utilização da técnica correta relativamente à trajetória da bola, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (Futebol 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.</li><li>• Realizar e analisar no <b>ATLETISMO</b> os saltos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</li><li>• Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos <b>JOGOS DE RAQUETAS</b> (Badminton e Ténis), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li><li>• Na <b>ORIENTAÇÃO</b> coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</li></ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li><li>• selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li><li>• realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li><li>• estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, 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></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><li>• analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li></ul>	<p>Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (8 aulas)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Resistência;</li><li>• Velocidade;</li><li>• Força (Inferior, média e superior);</li><li>• Agilidade.</li></ul>			
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Atletismo:</b> Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas</li><li>• <b>Voleibol:</b></li></ul>			

<p>Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p>	<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 fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras;</li> <li>• Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
<p>2.º Período</p>			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Badminton (Introdução) - 13 aulas:</b> Pega da raqueta, pega do volante, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob. Jogo 1x1.</li> <li>• <b>Orientação (Introdução) - 6 aulas:</b> 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.</li> <li>• <b>Futebol (Introdução) - 8 aulas:</b> Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com correção global as seguintes ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação, aclaramento, marcação e cabeceamento. Jogo condicionado e/ou reduzido (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas,</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 fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras;</li> <li>• Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</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 pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>• interpretar e explicar as suas opções;</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>• 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>• ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais.</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>enquadramento defensivo e enquadramento ofensivo).</p> <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>• <b>Badminton</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> <li>• <b>Orientação</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade;</li> <li>• <b>Futebol</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</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>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
3.º Período			
<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tênis (Introdução) - 6 aulas:</b> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras e aplica em situação de jogo 1 x 1. Pega da raqueta, pega da bola, posição base, deslocamentos, serviço, remate, amortie, clear e lob.</li> <li>• <b>Futebol (Introdução) - 8 aulas:</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</li> </ul>			

<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (6 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>• <b>Tênis:</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas.</li> <li>• <b>Futebol</b> Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade;  Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</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.

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