



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>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletismo (12 aulas) Técnica de corrida (skipping baixo, médio, alto, atrás, corrida saltada, ...); Corrida de resistência aeróbia (12 minutos); Corrida de velocidade de 20 metros; 40 metros; 60 metros. • 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: Conhecimento e aplicação dos regulamentos das disciplinas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol, Andebol, Basquetebol 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, corridas e saltos 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 RAQUETES, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», 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. • Relacionar aptidão física e saúde e identificar os factores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente; 	<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 homogêneos e heterogêneos, 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/ saber/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>Conhecimento sobre as habilidades técnicas abordadas</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	<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>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
2.º Período			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Voleibol (12 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 3x3 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola). Ténis (13 aulas) Pega da raqueta, posição base, deslocamentos, serviço, batimento de direita, batimento de esquerda. 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"> Basquetebol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas. Ténis Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; 			<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>Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p>		<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>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
<p>3.º Período</p>			
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol (8 aulas) Posição fundamental, deslocamentos, passe em apoio, serviço por baixo e manchete. Jogo 3x3 (Utilização da técnica correta, comunicação com os colegas, enquadramento com a bola). • 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. • ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA (6 aulas) • Resistência; • Velocidade; • Força (Inferior, média e superior); • Agilidade. 			<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voleibol Conhecimento e aplicação das regras e regulamento base da modalidade; 			<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

<p>Conhecimento sobre as habilidades técnico-táticas abordadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientação: Conhecimento e aplicação do regulamento da modalidade; Conhecimento sobre as 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