

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-95 aulas
<b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades Físicas</b>	<p align="center"><b>6 matérias:</b></p> <p align="center"><b>2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)</b></p> <p><b>- Jogos Desportivos Coletivos</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b>), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>- Ginástica</b> Compor e realizar e analisar, da GINÁSTICA (<b>Solo, Aparelhos, Acrobática</b>), destrezas elementares de acrobacias, solo ou aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>- Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</p> <p>- Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</p> <p>- Resolver problemas e situações de jogo;</p> <p>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</p>	20 a 30
		<p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal;</p> <p>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</p>	10 a 20
		<p>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p>	5 a 15
			ou
			5 a 10

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<b>Danças Sociais, Danças Tradicionais</b>), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (<b>Badminton e/ou Tênis de Mesa</b>) aplicando as regras, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>- Natação</b> Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado Floorball<sup>1</sup>, Rugby<sup>1</sup> e Corfebol<sup>1</sup>):</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Hóquei em Campo/Floorball</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>2– Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Rugby</b> (Tag Rugby/Bitoque), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Corfebol</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p>	<p>5 a 15</p> <p>15</p> <p>a</p> <p>25</p>
--	--	--	--

	<p>1 - Opção de Escola</p> <p><u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 10º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical.</u></p>		
<b>Tema B: Área da Aptidão Física</b>	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.		6 a 10
<b>Tema C: Área dos Conhecimentos</b>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores 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> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Conhecer as condições de prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e saber interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva; saber explicar a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); conhecer como assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros.</p>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D: Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

	<p>família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</li><li>Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li><li>Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</li><li>Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</li></ul>		
Avaliação Intercalar			
			+/- 25 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			
			+/- 50 aulas
Avaliação Intercalar			
			+/- 70 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

## **Quadro 2**

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica	- Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	- Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém/Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)
Sumativa	
Autoavaliação	- Trabalho de pesquisa ou de projeto
<b>Obs:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<b>Recursos:</b> instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	