

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-90 aulas
<b>Tema A: Área das Atividades Físicas</b>	<p><b>6 matérias:</b> <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, realizar e analisar, da GINÁSTICA (<b>Solo ou Aparelhos ou Acrobática</b>), destrezas elementares de acrobacia, 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, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</li> <li>- 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:</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</li> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- 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;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da</li> </ul>	<p>20 a 30</p> <p>10 a 20</p> <p>ou</p> <p>10 a 20</p>

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b>  Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<b>Dança – expressão e movimento</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 ou Ténis ou Ténis 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 Atividades de Exploração da Natureza<sup>1</sup>, Hóquei em campo/Floorball<sup>2</sup>, Rugby<sup>2</sup>, Corfebol<sup>2</sup>, Basebol/Softbol<sup>2</sup> e Frisbee<sup>2</sup>):</p> <p>1 - Realizar <b>Atividades de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>2 - 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>3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Rugby</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>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> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p> <p>25</p> <p>a</p> <p>35</p>
--	---	---

	<p>4 – 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>5 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Basebol/Softbol</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>6 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Frisbee</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola</p> <p><u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical.</u></p>		
<b>Tema B:</b> <b>Área da Aptidão Física</b>	<p>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.</p>		6 a 10
<b>Tema C:</b> <b>Área dos Conhecimentos</b>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

<b>Tema D:</b> <b>Área das Atitudes e Valores</b>	<p>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 família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</p> <p>Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</p> <p>Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Avaliação Intercalar</b>			+/- 25 aulas
<b>Avaliação sumativa 1º Semestre</b>			+/- 50 aulas
<b>Avaliação Intercalar</b>			

			+/- 70 aulas
<b>Avaliação sumativa 2º Semestre</b>			

**Quadro 2**

<b>Avaliação</b>	
<b>Modalidades</b>	<b>Instrumentos</b>
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

**Obs:** no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.

<b>Estratégias / Recursos</b>
<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.