

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: 56 aulas
Módulo 1 Jogos Desportivos Coletivos I (JDC I)	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do <u>Nível Introdução</u> do Jogo Desportivo Coletivo Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none">- Resolver problemas em situações de jogo;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	14 a 21 Tempos
Módulo 4 Ginástica I (GIN I)	Realizar esquemas individuais, combinando habilidades do <u>Nível Introdução</u> da Ginástica de Solo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar elementos, habilidades ou saltos do <u>Nível Introdução</u> de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: <ul style="list-style-type: none">- Elaborar sequências de habilidades;- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	6 a 10 Tempos

Módulo 7 Outras Atividades Físicas (ATL/RAQ I)	<p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar materiais; elaborar sequências de habilidades e resolver problemas em situações de jogo (Raquetas); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	10 a 14 Tempos
Módulo 10 Dança I (DAN I)	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no <u>Nível Introdução da dança selecionada</u>, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar coreografias; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	5 a 10 Tempos
Módulo 13 Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais (Aptidão Física – IA)	<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 gênero.</p> <p>- Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 	8 a 12 Tempos
Módulo 14 Atividade Física e Contextos de Saúde I	<p>Relacionar Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os objetivos 1, 2 e 3 (**); 	4 a 6 Tempos (Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)

(SAÚDE I)	<p>ambiente.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de 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> <p>Identificar 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 	
	Avaliação Intercalar		
			17 aulas
	Avaliação sumativa 1º Semestre		
			+/-35 aulas
	Avaliação Intercalar		
			+/- 47 aulas
	Avaliação sumativa 2º Semestre		

* Disciplinas com UFCDs

** Consultar o Anexo 1 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para este ano de escolaridade.

Quadro 2

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