

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<b>Módulo 1</b> Jogos Desportivos Coletivos I (JDC I)	<b>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos</b> do <u>Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo</u> Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, <b>realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas</b> , em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	<b>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:</b> - Resolver problemas em situações de jogo; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.  <b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	14 a 21 Tempos  (ver nota)
<b>Módulo 4</b> Ginástica I (GIN I)	<b>Realizar esquemas individuais, combinando habilidades</b> do <u>Nível Introdução da Ginástica de Solo</u> , aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. <b>Realizar elementos, habilidades ou saltos</b> do <u>Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos</u> , 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.	<b>Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</b> - Elaborar sequências de habilidades; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.  <b>Nota:</b> privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	6 a 10 Tempos  (ver nota)

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

(SAÚDE I)	<p>ambiente.</p> <p><b>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas</b>, 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><b>Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos</b> 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>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</p>	<p><b>Total aulas</b></p> <p>56</p>
-----------	--	---	-------------------------------------

\* Disciplinas com UFCDs

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

**NOTA: Cada professor deve identificar em ata (avaliações intercalares e semestrais) para cada turma, qual a parte da Área desenvolvida. A gestão temporal serve como referência, estando condicionada à rotação de espaços e ao perfil de cada turma.**

## 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
<b>Nota:</b> no início de cada módulo 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 da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (Física) e material desportivo específico de cada modalidade.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	