

**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 3</b> Jogos Desportivos Coletivos III (JDC III)	<b>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do <u>Nível Elementar do Jogo Desportivo Coletivo</u> 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.</b>	<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 6</b> Ginástica III (GIN III)	<b>Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do <u>Nível Introdução da Ginástica Acrobática</u>, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança</b>	<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 9</b></p> <p>Atividades Exploração da Natureza</p> <p>(Orientação / Natação)</p>	<p><b>Realizar atividades de exploração da natureza (Orientação), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas,</b> respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><b>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</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>- 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 12</b></p> <p>Dança III</p> <p>(DAN III)</p>	<p><b>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos,</b> integrados no <u>Nível Elementar 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 – IC)</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 16</b></p> <p>Atividade Física e Contextos de Saúde III</p> <p>(SAÚDE III)</p>	<p><b>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode,</b> face à especificidade do esforço solicitado, <b>contribuir para a melhoria da sua aptidão física,</b> tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p><b>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na</b></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 6 e 7 (**);</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver</li> </ul>	<p>4 a 6 Tempos</p> <p>(Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)</p>

	<p><b>participação nas atividades físicas desportivas</b>, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a <b>especialização precoce</b> e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- a <b>dopagem e os riscos de vida e/ou saúde</b>;</li> <li>- a <b>violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo</b>;</li> <li>- a <b>corrupção versus verdade desportiva</b>.</li> </ul>	na aprendizagem.	<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
<p><b>Nota:</b> no início de cada módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.</p>	
Estratégias / Recursos	
<p><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.</p>	
<p><b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.</p>	