

Quadro 1

| TEMA/DOMÍNIO | APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes) | Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos | Calendarização |
|--|---|---|--|
| <p>Tema A: Área das Atividades Físicas</p> | <p align="center">6 matérias:</p> <p align="center">2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)</p> <p>- Jogos Desportivos Coletivos Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>- Ginástica Compor e realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo ou Aparelhos ou Acrobática), as 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>- Atletismo 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"> - Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores. - 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: - Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc; - 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; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em | <p align="center">(Ver Nota)</p> <p align="center">20 a 30</p> <p align="center">10 a 20</p> <p align="center">ou</p> <p align="center">10 a 20</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança – expressão e movimento), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>- Raquetes Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (Badminton ou Ténis ou Ténis de Mesa) 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>- Natação Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>- Outras (poderá ser considerado Atividades de Exploração da Natureza, Hóquei em Campo/Floorball, Rugby, Corfebol, Basebol/Softbol e Frisbee):</p> <p>1 - Realizar Atividades de Exploração da Natureza, 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 Hóquei em Campo/Floorball, 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 Rugby, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> | <p>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> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p> | <p>5 a 10</p> <p>25</p> <p>a</p> <p>35</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>4 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de Corfebol, 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 Basebol/Softbol, 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 Frisbee, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 12º ano de escolaridade.</u></p> | | |
| Tema B: Área da Aptidão Física | <ul style="list-style-type: none"> • 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 |
| Tema C: Área dos Conhecimentos | <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. • Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. | | Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas |
| Tema D: Área das Atitudes e Valores | <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões | | Ao longo do ano, no decorrer das |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>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> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. • 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. • 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>atividades letivas</p> <p>Total aulas</p> <p>+/- 95</p> |
|--|--|--|---|

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 | - 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 |
| Nota: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar. | |
| Estratégias / Recursos | |
| Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade. | |
| Estratégias: exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal. | |