

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
Módulo 3 Jogos Desportivos Coletivos III (JDC III)	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.	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: - 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 (ver nota)
Módulo 6 Ginástica III (GIN III)	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	Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - 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 (ver nota)

<p>Módulo 9</p> <p>Atividades Exploração da Natureza</p> <p>(Orientação / Natação)</p>	<p>Realizar atividades de exploração da natureza (Orientação), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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>	<p>10 a 14 Tempos</p> <p>(ver nota)</p>
<p>Módulo 12</p> <p>Dança III</p> <p>(DAN III)</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, 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>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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>	<p>5 a 10 Tempos</p> <p>(ver nota)</p>
<p>Módulo 13</p> <p>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais</p> <p>(Aptidão Física – IC)</p>	<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 homogêneos e heterogêneos, 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. 	<p>8 a 12 Tempos</p> <p>(ver nota)</p>
<p>Módulo 16</p> <p>Atividade Física e Contextos de Saúde III</p> <p>(SAÚDE III)</p>	<p>Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>Analisar criticamente aspetos gerais da ética na</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os objetivos 6 e 7 (**); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver 	<p>4 a 6 Tempos</p> <p>(Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)</p>

	<p>participação nas atividades físicas desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; - a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; - a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo; - a corrupção versus verdade desportiva. 	na aprendizagem.	<p>Total aulas</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>Nota: 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>Recursos: 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>Estratégias: exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.</p>	