

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>2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou PAT 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), desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Ginástica Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos e do solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, 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.</p> <p>- Patinagem Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos</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 segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da aula, como na preparação e organização de materiais; 	<p align="center">(Ver Nota)</p> <p align="center">20 a 30</p> <p align="center">15 a 25</p> <p align="center">5 a 15</p> <p align="center">5 a 15</p>

	<p>e paragens, em equilíbrio e segurança, com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos ou jogos.</p> <p>- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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 no Badminton, 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>- Outros (poderá ser considerado Orientação, Luta, Floorball e Jogos tradicionais):</p> <p>1 - Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>2 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p>3 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de Floorball, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações</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>5 a 15</p> <p>0</p> <p>a</p> <p>10</p>
--	--	--	---

	<p>de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>4 - Praticar e conhecer JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos</p> <p><u>Consultar o Anexo 3 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 7º 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"> Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 		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 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. 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 		<p>Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p> <p>Total aulas</p> <p>+/- 100</p>

	<p>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>		
--	--	--	--

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
<p>Diagnóstica/Prognóstica</p> <p>Formativa</p> <p>Sumativa</p> <p>Autoavaliação</p>	<p>- Observação em sala de aula e grelhas de registo</p> <p>- Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém e/ou Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança)</p> <p>- Questão aula/Questionamento</p>
<p>Nota: no início de cada semestre 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>	