

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 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>- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas</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 10</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>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>- Outras (poderá ser considerado Orientação, Floorball e Tag-Rugby):</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 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de 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 Tag Rugby/Bitoque, 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 3 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 8º ano de escolaridade.</u></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 15</p> <p>0</p> <p>a</p> <p>10</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 gênero. | | <p style="text-align: center;">6 a 10</p> |
| Tema C: Área dos Conhecimentos | <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. • Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. | | <p style="text-align: center;">Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p> |
| 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 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 style="text-align: center;">Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas</p> <p style="text-align: center;">Total aulas</p> <p style="text-align: center;">+/- 100</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 e/ou Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança) |
| Sumativa | |
| Autoavaliação | - Questão aula/Questionamento |
| 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 da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (Física) e material desportivo específico de cada modalidade. | |
| Estratégias: exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal. | |