

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<p><b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades Físicas</b></p>	<p align="center"><b>6 matérias:</b></p> <p><b>2 JDC; 1 GIN; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)</b></p> <p><b>- Jogos Desportivos Coletivos</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (<b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b>), 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><b>- Ginástica</b> Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (<b>Solo, Aparelhos, Acrobática</b>), 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><b>- Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b> Apreciar, compor e realizar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.</li> <li>- 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:</li> <li>- Elaborar sequências de habilidades, coreografias;</li> <li>- Resolver problemas e situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc;</li> <li>- 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;</li> <li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<p align="center"><b>(Ver Nota)</b></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>EXPRESSIVAS (<b>Danças Sociais, Danças Tradicionais</b>), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares no <b>Badminton e/ou Tênis de Mesa</b>, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>- Natação</b> Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado Floorball, Tag-Rugby e Corfebol):</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Floorball</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p>2 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Tag Rugby/Bitoque</b>, 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 <b>Corfebol</b>, 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 9º 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>
--	---	--	---

<b>Tema B:</b> <b>Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		<b>6 a 10</b>
<b>Tema C:</b> <b>Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>• Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D:</b> <b>Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li> <li>• 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.</li> <li>• Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas  <b>Total aulas</b>  +/- 95

	e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.		
--	---	--	--

**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	- Trabalho de pesquisa ou de projeto
<p><b>Nota:</b> 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><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>	