

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-90 aulas
Tema A: Área das Atividades Físicas	<p><b>6 matérias:</b> <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>20 a 30</p> <p>15 a 25</p> <p>5 a 15</p> <p>5 a 10</p>

	<p><b>EXPRESSIVAS (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 Ténis 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<sup>1</sup>, Tag-Rugby<sup>1</sup> e Corfebol<sup>1</sup>):</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</li> </ul>	
			5 a 15
			0
			a
			10

<sup>1</sup> — Opção de Escola

Consultar o Anexo 3 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 9º ano de escolaridade e o

	<u>documento da Articulação Vertical.</u>		
<b>Tema B: Área da Aptidão Física</b>	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
<b>Tema C: Área dos Conhecimentos</b>	<p>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.</p> <p>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.</p>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D: 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, negoceiam, 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 aspectos da vida.</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>		
	<b>Avaliação Intercalar</b>		+/- 25 aulas
	<b>Avaliação sumativa 1º Semestre</b>		+/- 50 aulas
	<b>Avaliação Intercalar</b>		+/- 70 aulas
	<b>Avaliação sumativa 2º Semestre</b>		

**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
<b>Obs:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
<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.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	