
**PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA – CCH
12.º ANO
TURMAS - A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,N**

Departamento de Expressões

2023/2024

1. Planificação a médio/longo prazo

Período Letivo	Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º 2.º 3.º	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>VOLEIBOL</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>Voleibol - Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. Em situação de jogo 3 x 3 e 4 x 4 num campo reduzido: <ol style="list-style-type: none"> Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por circuitos Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re gisto</p>	18

		<p>ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>5. Em situação de exercício no campo de Voleibol:</p> <p>5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de: a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, f) passe alto de costas e g) remate com salto</p>				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>BASQUETEBO</p>	<p><u>Basquetebol - Nível elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras:</p> <p>a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:</p> <p>4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente)</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais</p> <p>Trabalho por circuitos</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/re gisto</p>	16

	<p>tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <p>4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).</p> <p>4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.</p>				
<p>SUBÁREA GINÁSTICA e/ou ATLETISMO</p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p>	<p><u>Ginástica ACROBÁTICA –Nível introdução</u> O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>3. Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos,</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	<p>9</p>

	<p>afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <p>4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4.4 Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>4.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gémeos.</p> <p>5. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>5.1 Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em</p>	<p>modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p> <p>5.2 Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>5.3 Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais.</p> <p>5.4 Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p> <p>5.5 Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - oa manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>				
<p>SUBÁREA GINÁSTICA e/ou ATLETISMO</p> <p>ATLETISMO</p>	<p>Atletismo - Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>4. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re gisto</p>	<p>9</p>

		<p>5. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>6. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco</p>				
	<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>DANÇA (Sociais)</p> <p>e/ou</p>	<p>Dança (Sociais) - Nível Introdução</p> <p>1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</p> <p>3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.</p> <p>4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.</p> <p>5. Em situação de dança a pares, nas Danças Latino-Americanas/não progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica do Chá-Chá-Chá.</p> <p>6. Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo “Posição Fechada sem contacto” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”.</p> <p>7. Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e de grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re gisto</p>	<p>10</p>

	<p style="text-align: center;">DANÇA (aeróbica)</p>	<p>para início e final de “Posição de Promenade Aberta” e de “Posição de Contra 8. Promenade Aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).</p> <p>ou</p> <p>Dança - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

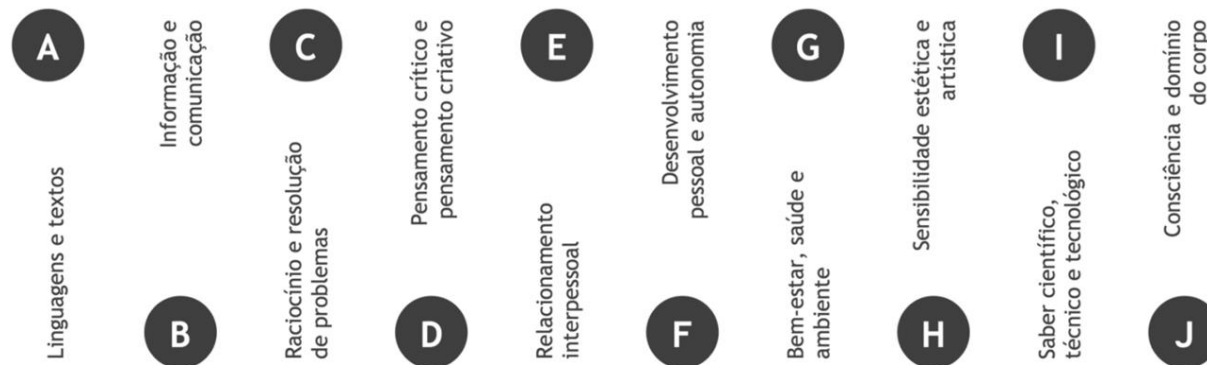
	<p style="text-align: center;">SUBÁREAS RAQUETAS</p> <p style="text-align: center;">BADMÍNTON</p>	<p>Badminton - Nível Elementar O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. 3. Em situação de jogo de singulares/pares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos. <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). 3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida. 	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho a pares</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re-gisto</p>	<p style="text-align: center;">14</p>
--	---	--	--	---	---	---------------------------------------

	<p style="text-align: center;">SUBÁREAS OUTRAS ORIENTAÇÃO</p>	<p>Orientação - Nível Elementar O aluno: 1. Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. 2. Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: 2.1 Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; 2.2 Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. 2.3 Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; 2.4 Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>	<p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</p> <p>Cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</p> <p>Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</p> <p>Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</p> <p>Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho de pares</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re gisto</p>	<p style="text-align: center;">5</p>
	<p style="text-align: center;">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de: Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Resistência 1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. Força</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/re gisto</p> <p>(Ver tabela adaptada dos valores do FitEscola)</p>	<p style="text-align: center;">12</p>

		<p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Velocidade</p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade</p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>Destreza Geral</p> <p>5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<p>O aluno deve ficar capaz de: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito Desportivo; Corrupção vs. Verdade Desportiva.</p>	Conhecer e aplicar métodos e meio de treino adequados. Analisar e interpretar aspetos gerais da ética desportiva.	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Trabalhos Questões de aula Teste	6
Total de aulas previstas						90

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70%	Observação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	Aptidão Física	20%	Observação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação do desempenho prático ✓ Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10%	Testagem: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito <ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Critérios de avaliação (alunos com atestado médico)

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	Atividades Físicas Desportivas	70%	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula
	Aptidão Física	20%	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras)
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

²Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
Atividades Físicas Desportivas	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Aptidão Física	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível MB , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece muito bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível B , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Conhece bem as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia de nível S , enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Às vezes conhece algumas das capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes.	Tem muitas dificuldades em desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia de nível saudável enquadradas na grelha de Aptidão Física adaptada ao programa FITescola, para a sua idade e género, em cinco dos testes selecionados na escola: Resistência (milha/vai e vem), Força inferior (impulsão horizontal), Força média (abdominais), Força superior (flexões de braços) Flexibilidade dos Membros inferiores (senta e alcança). Velocidade (40 metros) Raramente conhece as capacidades motoras desenvolvidas em cada um dos testes

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Conhecimentos	Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos. Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.	Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.	Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Às vezes conhece e aplica os conceitos. Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.	Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica. Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.
----------------------	---	---	---	---

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo