
PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA – CCH
10.º ANO
TURMA/S – TODAS
ANO LETIVO 2024/2025

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>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Basquetebol</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria</p> <p>Basquetebol – Nível Introdução 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 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. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: <ol style="list-style-type: none"> 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. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola nº 5: <ol style="list-style-type: none"> Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a 	<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 circuitos Jogos reduzidos e condicionados</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/registo</p>	14

		<p>sua posição:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). • 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). • 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. <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>Basquetebol – Nível Elementar</p> <p>1. 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>identificando os respectivos sinais, 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: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>4.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</p> <p>4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, ☒ Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. <p>4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defensor.</p> <p>4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>4.2.3 Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>4.3 Se não tem bola, no ataque:</p> <p>4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, ☒ se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. <p>4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Andebol</p>	<p><u>ANDEBOL – Nível (introdução)</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e 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 do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passes, d) violações da área de baliza, e)</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</p> <p>Trabalho por circuitos</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</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registo</p>	<p>14</p>

		<p>infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações.</p> <p>4. Em situação de jogo de Andebol de 5</p> <p>4.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. • 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. • 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p>4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4.2.1 Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. • 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p> <p><u>ANDEBOL – Nível (Elementar)</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, quer nos</p>	<p>Jogos reduzidos e condicionados</p>			
--	--	---	--	--	--	--

		<p>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 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 do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.</p> <p>4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:</p> <p>4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>4.1.1 Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>4.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.</p> <p>4.1.3 Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;</p> <p>4.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>4.2.1 Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).</p> <p>4.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; ☒ após passe, para se desmarcar; ☒ “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. <p>4.2.3 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>4.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>4.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>4.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).</p> <p>4.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>4.4 Como guarda-redes:</p> <p>4.4.1 Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>4.4.2 Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contraataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). APRENDIZAGENS ESSENCIAIS ARTICULAÇÃO COM O PERFIL DOS ALUNOS SECUNDÁRIO EDUCAÇÃO FÍSICA) PÁG. 8</p> <p>4.4.3 Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.</p>				
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>GINÁSTICA (solo)</p>	<p><u>Ginástica de solo- Nível Introdutório</u></p> <p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</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</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registo</p>	<p>12</p>

		<p>1.3 Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</p> <p>1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mataborrão; etc.).</p> <p><u>Ginástica de solo- Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de</p>	<p>próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Autônomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>		
--	--	--	--	--	--	--

		<p>habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2 Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>2.5 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.6 Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.7 Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>2.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>3. Em situação de exercício, faz:</p> <p>3.1 Rodada, com chamada e ritmo dos apoios</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</p> <p>3.2 Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.</p>				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Danças Tradicionais)</p>	<p><u>DANÇA - Nível Introdução</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional selecionada e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence. Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: <p>3.1 NO REGADINHO:</p> <ul style="list-style-type: none"> A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. 	<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 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/registo</p>	6

		<p>3.2. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):</p> <p>☑ Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.</p> <p>☑ Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.</p> <p><u>DANÇA - Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>4.1. No Malhão Minhoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. ☒ Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda. <p>4.3. No Tacão e Bico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. ☒ Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. ☒ No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima. 				
	<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (OUTRAS)</p> <p>RAQUETES Badminton</p>	<p><u>BADMINTON - Nível Introdução</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cooperar 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. 3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 	<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 Jogos reduzidos e condicionados</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>12</p>

		<p>3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. • 3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita). <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p><u>BADMINTON - Nível Elementar</u></p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>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, 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 style="text-align: center;">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (OUTRAS)</p> <p style="text-align: center;">Atletismo</p>	<p>ATLETISMO - Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energeticamente a coxa da perna livre 	<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/registo</p>	<p>12</p>

		<p>projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. Ou</p> <p>6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p>7. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p><u>ATLETISMO - Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, 				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>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 recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>6. 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>7. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p>8. 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>9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos</p>				
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<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.</p> <p>Resistência</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>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.</p> <p>Força</p> <p>1. O aluno realiza com correção, em circuitos de</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</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/registo</p>	12

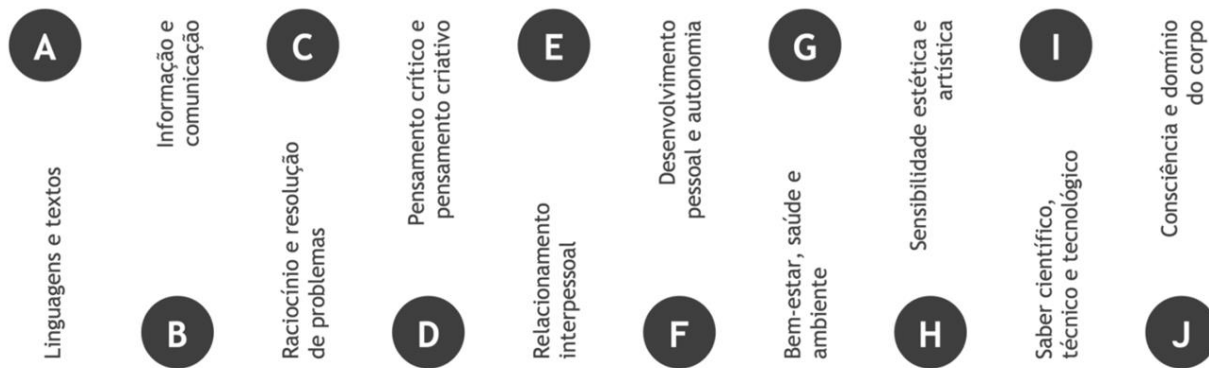
		<p>treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>1.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>1.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, 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>1. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>1.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>1.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>1.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>1.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.6. 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>1. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>1.1. 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>1. 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>				
	<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>Conhecer os fundamentos técnicos e táticos e os regulamentos das modalidades abordadas.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a 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> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de</p>	<p>Conhecer e aplicar métodos e meio de treino adequados.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Conhecer e aplicar as regras de segurança na prática da atividade física.</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>Trabalhos Questões aula Testes</p>	<p>6</p>

		<p>responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); ☑ assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; ☑ realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; ☑ contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; ☑ realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo actual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); ☑ reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich) 					
Total de aulas previstas							90

2. Critérios de

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



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: ✓ Grelha de observação do desempenho prático Grelha de observação direta
	Aptidão Física	20%	Observação: ✓ Grelha de observação do desempenho prático Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ 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

² Processo(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 ou 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 <i>FITescola</i> , 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.
----------------------	---	---	---	---

Agrupamento de Escola de Fafe, 28 de Outubro de 2024

O Coordenador de Departamento

Oscar Freitas