

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

**Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

DOMÍNIOS* e Ponderação (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>60%</p>	<p>Jogos desportivos coletivos</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol - regras, receção, passe de peito e picado, drible de proteção e progressão, lançamento na passada e em apoio, marcação, desmarcação, jogo reduzido, - Futsal (regras, receção de bola, remate, drible, condução de bola, passe, desmarcação, marcação, jogo reduzido) - Voleibol (Regras, Posição Base, Deslocamentos, Serviço, Passe, Receção, Situação de jogo 1x1 e 2x2.) <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo (rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, roda, sobe para pino, avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação. <p>- Aparelhos</p> <p>Boque/Plinto</p> <p>Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal</p> <p>Minitrampolim</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portefólios - Grelhas de Auto e de Heteroavaliação - Provas de avaliação escrita.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento de Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	1 de 4

	<p>Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical</p> <p>Trave</p> <p>Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia volta; Salto a pés juntos</p> <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de Velocidade - Salto em Comprimento <p>ARE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dança (Dança tradicional – Erva Cidreira e/ou Regadinho) <p>Outras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Natação; Coordenação da respiração (inspiração/expiração); Posições de flutuação; Imersão; Deslizes e propulsão dos MI; Coordenação da respiração com as ações dos MI/MS nas técnicas de nado de crol e costas; Saltos para a água partindo de posições variadas, salto de cabeça partindo da posição de pé; Saltos de cabeça com partida da posição de pé.; Expiração subaquática; Batimento dos membros superiores e inferiores; técnicas alternadas/simultâneas consoante o nível dos alunos 	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	- Capacidades Físicas		

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	2 de 4

Cofinanciado por:



DOMÍNIOS E PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ARE</p> <p>Interpreta sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ARE</p> <p>Interpreta com alguma dificuldade sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando com alguma dificuldade os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático,</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC (Basquetebol, Futebol, Voleibol), e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ARE</p> <p>Não interpreta sequências de habilidades específicas elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, e não aplica os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático</p>		

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	3 de 4

	NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	
APTIDÃO FÍSICA 30%	Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
CONHECIMENTOS 10%	Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado		Identifica algumas capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado	Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> • 1.1- Desempenho aula a aula • 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias.</p> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</p>
--	---

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	CrITÉrios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	4 de 4