

\*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
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  60%	<p><b>Jogos desportivos coletivos</b></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"> <li>- Basquetebol - regras, receção, passe de peito e picado, drible de proteção e progressão, lançamento na passada e em apoio, marcação, desmarcação, jogo reduzido,</li> <li>- Voleibol (Regras, Posição Base, Deslocamentos, Serviço, Passe, Receção, Situação de jogo 1x1 e 2x2.)</li> <li>- Andebol – Regras, Deslocamentos; Marcação /desmarcação; Passe de ombro e picado; Receção (alta, média e baixa); Drible; Remate em apoio, na passada e em suspensão; jogos reduzidos.</li> </ul> <p><b>Ginástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo (rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, rolamento à frente saltado; roda, pino de braços; avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação.</li> <li>- Aparelhos</li> </ul> <p><b>Boque/Plinto</b> - Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal</p> <p><b>Minitrampolim</b> - Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical; Pirueta vertical; Carpa.</p> <p><b>Trave</b> - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia volta;</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"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>- Planos Individuais de Trabalho</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</li> <li>- Portefólios</li> <li>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</li> <li>- Provas de avaliação escrita.</li> </ul>

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

	Salto a pés juntos; Avião; Saída em extensão com meia pirueta. <b>Atletismo</b> - Corrida de estafetas - Salto em altura <b>Badminton</b> - Regras; Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob; Serviço curto e comprido; Drive; Remate; Jogos singulares. <b>Outras</b> - <b>Natação</b> ; 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)	
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
<b>CONHECIMENTOS</b> 10%	- Capacidades Físicas		

DOMÍNIOS E PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS					
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> 60%	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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.  <b>GINÁSTICA</b> Compõe e realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em		<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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.  <b>GINÁSTICA</b> 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		<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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.  <b>GINÁSTICA</b> Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo.

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

	<p>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><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ARE</b></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><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>expressão.</p> <p><b>ATLETISMO</b></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><b>ARE</b></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><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p><b>ATLETISMO</b></p> <p>Não realiza salto em comprimento e corrida de velocidade, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b>ARE</b></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><b>NATAÇÃO</b></p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático</p>
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p><b>30%</b></p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
<p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <p><b>10%</b></p>	<p>Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado</p>	<p>Identifica algumas capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado</p>	<p>Não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral).</p>

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>CrITÉRIOS ESPECÍFICOS E PERFS DE DESEMPENHO DE EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	3 de 4

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

Cofinanciado por:

