

*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
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<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"> - Andebol –Deslocamentos; Marcação /desmarcação; Passe de ombro e picado; Recepção (alta, média e baixa); Drible; Remate em apoio, na passada e em suspensão; jogos reduzidos. - Tag Rugby: passe, recepção, progressão e finalização, apoio, marcação. <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Aparelhos - Trave - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia volta; Salto a pés juntos; Avião; Saída em extensão com meia pirueta. <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade - Salto em altura - Lançamento do peso <p>Badminton - Regras; Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob; Serviço curto e comprido; Drive; Remate; Jogos singulares.</p> <p>Ténis: posição base, deslocamentos, serviço, batimento direita/esquerda, amortie, smash</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

	- Natação ; Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais.	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%	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos		

DOMÍNIOS E PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS					
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>GINÁSTICA Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, 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 Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>ATLETISMO Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p>ATLETISMO Não realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>BADMINTON/TÊNIS Não realiza com oportunidade e correção as ações</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	2 de 4

	<p>corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>BADMINTON/TÉNIS</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>BADMINTON/TÉNIS</p> <p>Realiza com oportunidade e alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>NATAÇÃO</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>técnicotáticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático</p>
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%	<p>Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>	<p>Relaciona a aptidão física e saúde e identifica alguns os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Identifica e interpreta com alguma dificuldade os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>	<p>Não relaciona a aptidão física e saúde</p> <p>Não identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos.</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

<p>Alunos com Atestado Médico</p> <p>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<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

Cofinanciado por:

