

*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"> - Futsal: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento. - Voleibol: Serviço, Passe, Receção e Finalização bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: <ul style="list-style-type: none"> a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. <p>Ginástica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo (cambalhotas à frente e retaguarda com diferentes saídas, pino, roda e posições de flexibilidade) e aparelhos (minitrampolim – salto em extensão, engrupado e ½ pirueta e bock – salto de eixo e salto entre mãos) <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de Barreiras - partida de tacos. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida - Salto em comprimento - técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada 	<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>ARE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dança - sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo. Merengue e Rumba Quadrada. <p>Outras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientação – Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Natação – respiração, flutuar em equilíbrio, coordenar as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos. 	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Capacidades motoras (Bateria de testes Fitescola)		
CONHECIMENTOS 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva 		

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>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros nos JDC realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe, realiza e analisa com esquemas em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa a corrida e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</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>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros nos JDC realizando com correção algumas ações técnico-táticas elementares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe, realiza e analisa, com alguma correção, esquemas em grupo da Ginástica, aplicando os critérios técnicos, de expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa a corrida e o salto, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos elementares, utilizando algumas técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando com alguma dificuldade, a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</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.</p>		<p>JDC</p> <p>Não coopera com os companheiros nos JDC e não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas em grupo da Ginástica (Solo e Trave).</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza e não analisa a corrida e o salto, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Não realiza os percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Não se desloca no 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

<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>30%</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>CONHECIMENTOS</p> <p>10%</p>	<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>

<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>
---	---

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