

\*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 deverá ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO	
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> 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>- <b>Basquetebol</b> (10.º D, CP TAE/SOL): a) passe, b) receção, c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e apoio e) drible de progressão, proteção, com mudança de direção e de mão pela frente, f) desmarcação, g) marcação individual, h) posição base no ataque (tripla ameaça) e defesa</li> <li>- <b>Futsal</b> (10.º E, CP TIS): a) passe, b) receção, c) condução, d) drible, e) finta, f) remate, g) desmarcação, h) marcação</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA:</b> Identificar e realizar as habilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Solo:</b> rolamento à frente e retaguarda com diferentes saídas; Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, Subida para pino terminando em cambalhota à frente, Roda, Posições de flexibilidade e equilíbrio variadas</li> </ul> <p><b>ATLETISMO:</b> identificar e realizar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salto em comprimento</b> (salto na passada): a) corrida de balanço, b) chamada, c) voo, d) receção</li> <li>- <b>Lançamento do peso</b> (O'Brien): a) preparação, b) deslize, c) rotação/lançamento, d) recuperação</li> <li>- <b>Corrida de estafetas:</b> a) partida, b) transmissão/receção do testemunho, c) chegada</li> </ul>	<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>	
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 5

	<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</b> criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo nas Danças Tradicionais (Erva Cidreira).</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento;</p> <p>- Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade.</p>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA:</b> - Desenvolver as capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
<b>CONHECIMENTOS</b>	<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>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>		

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 a 18	17 a 14	13 a 10	9 a 7	≤ a 6
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	No <b>JDC</b> coopera com os companheiros 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	No <b>JDC</b> coopera com os companheiros realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como	No <b>JDC</b> coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.  Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em	No <b>JDC</b> coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.  Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da	No <b>JDC</b> não coopera com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.  Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da

<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 5

	<p>também como árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica</b>, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Cumprir e faz cumprir regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica claramente o material específico de cada modalidade.</p>	<p>árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica</b>, aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando frequentemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Cumprir as regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.</p>	<p>grupo da <b>Ginástica</b>, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com alguma correção, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando com alguma correção os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Nem sempre cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.</p>	<p><b>Ginástica</b>, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Nem sempre cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica com muita dificuldade algum o material específico de cada modalidade.</p>	<p><b>Ginástica.</b></p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida (<b>Atletismo</b>), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas <b>Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Não conhece nem cumpre regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Não identifica o material específico de cada modalidade.</p>
--	--	--	---	--	---

A Subcoordenadora Disciplinar: Ana Topete	A Coordenadora do Departamento Expressões: Ana Topete	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: 2023/2024	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2023/11/10	Página 3 de 5
--	--	--	---	------------------

<p style="text-align: center;"><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Desenvolve evidenciando boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> 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 <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia insuficiente, não permitindo atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>	<p>Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando facilmente 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>Conhece e interpreta de forma clara os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica 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>Conhece e interpreta os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica alguns fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece e interpreta com alguma dificuldade, os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas: dopagem e riscos de vida e/ou saúde; doenças e lesões; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>Relaciona com muita dificuldade aptidão física e saúde e não consegue identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Conhece alguns fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Não conhece os fatores de saúde e de risco associados à prática das atividades físicas.</p>

<p><b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b> Ana Topete</p>	<p><b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b> Ana Topete</p>	<p><b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b> 2023/2024</p>	<p><b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b> 2023/11/10</p>	<p><b>Página</b> 4 de 5</p>
---	---	---	--	---------------------------------

<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	5 de 5



Cofinanciado por:

