

*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
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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 (11D): (lançamento, passe/receção, drible, OREJ, defesa individual, jogo 3x3 e jogo 5x5). - Futsal (11E): passe, receção, condução, drible, finta, remate, desmarcação, marcação <p>GINÁSTICA DE APARELHOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. - Realizar no Minitrampolim: salto em extensão, ½ pirueta, engrupado e carpa. <p>ATLETISMO: identificar e realizar salto em comprimento, lançamento do peso, corrida de estafetas</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo nas Danças Sociais (Foxtrot), Danças Tradicionais (Erva Cidreira).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento; - Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade. 	<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 5

APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
CONHECIMENTOS	<p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; -distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 		

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÃO	ESCALA				
	20 a 18	17 a 14	13 a 10	9 a 7	≤ a 6
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>No JDC Cooperar 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 também como árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando os critérios de</p>	<p>No JDC Cooperar 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 árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando frequentemente os critérios de correção</p>	<p>No JDC Cooperar com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses</p>	<p>No JDC Cooperar com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p>	<p>No JDC não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica.</p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares,</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 5

	<p>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 (Atletismo), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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>Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhece/Identifica claramente o material específico de cada</p>	<p>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 (Atletismo), cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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>Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física..</p> <p>Conhece/Identifica o material específico de cada modalidade.</p>	<p>critérios.</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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>Aceita as decisões da arbitragem/ajuizamento e trata com cordialidade e respeito os companheiros e os adversários,</p> <p>Conhece/Identifica a maioria do material específico de cada modalidade.</p>	<p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida (Atletismo), cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>Nem sempre aceita/cumprir regras de arbitragem/ajuizamento.</p> <p>Conhece/Identifica com muita dificuldade algum o material específico de cada modalidade.</p>	<p>técnicas e do regulamento.</p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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:	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 5

	modalidade.				
APTIDÃO FÍSICA	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 evidenciando boa 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.	Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia insuficiente, não permitindo atingir a 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	<p>Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreende claramente, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece a maioria dos processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreende, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece alguns processos de controlo do esforço e identifica com dificuldade sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde.</p> <p>Compreende com alguma dificuldade, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Não conhece os processos de controlo do esforço nem identifica sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde.</p> <p>Compreende com muita dificuldade a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Não conhece os processos de controlo do esforço</p> <p>Não compreende a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</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)</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 5

prática(s) que não realizou;

Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: **avaliação prática com as adaptações necessárias.**

Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação

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:

