

\*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></p> <p>– <b>Futsal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo;</li> <li>– Realizar com oportunidade e correção global, no jogo, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) drible, e) finta, f) passe, g) desmarcação e h) marcação</li> </ul> <p><b>GINÁSTICA ACROBÁTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança;</li> <li>- Compreender e desempenha correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;</li> <li>- Conhecer e efectua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</li> </ul> <p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO NATUREZA: NATAÇÃO - Nível Introdução</b></p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas da adaptação ao meio aquático e/ou das técnicas seleccionadas</p> <p><b>Dança Social –Salsa/Merengue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- criar e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo;</li> <li>- Analisar a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</li> </ul> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem/ajuizamento;</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> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação</li> <li>- Escalas de classificação</li> <li>- Listas de verificação</li> <li>-- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios</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

	- Conhecer/Identificar o material específico de cada modalidade.		
<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>- Identificar o tipo de actividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.</p> <p>- Analisar criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: – A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; – A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; – A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; – A corrupção vs verdade desportiva.</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>	Coopera com os companheiros, com excelência, para o alcance do objectivo dos <b>JDC</b> , realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos <b>JDC</b> , realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.	Coopera com os companheiros, com algumas dificuldades, para o alcance do objectivo dos <b>JDC</b> , realizando com alguma correcção as acções técnico-tácticas, em todas as funções.	Coopera com os companheiros, com muitas dificuldades, para o alcance do objectivo dos <b>JDC</b> .	Não coopera com os companheiros para o alcance do objectivo dos <b>JDC</b> .

<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

Cofinanciado por:



	Compõe, realiza e analisa, com excelência, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática aplicando alguns critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas.	Compõe, realiza e analisa, com muitas dificuldades, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática. Nem sempre aplica os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas.	Não compõe, não realiza e nem analisa, com alguma dificuldade, os esquemas em grupo da Ginástica Acrobática.
	Aprecia, compõe e realiza, com excelência, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.	Aprecia, compõe e realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade.	Aprecia, compõe e realiza, com alguma dificuldade, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.	Aprecia, compõe e realiza, com muitas dificuldades, as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.	Não aprecia, não compõe nem realiza as sequências de elementos técnicos de uma Dança Social em coreografias individuais e de grupo.
	Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas simultâneas e alternadas	Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas das técnicas alternadas.	Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as acções propulsivas específicas da técnica de crol ou de costas.	Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando as habilidades motoras aquáticas básicas da adaptação ao meio aquático	Não se desloca no meio aquático.
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Realiza as tarefas propostas com muito empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza as tarefas propostas com empenho desenvolvendo as Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas encontrando-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza com alguma dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, no entanto encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola.	Realiza com dificuldade as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	Não realiza as tarefas propostas para o desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas, não permitindo atingir a Zona Saudável de <b>Aptidão Física</b> do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
<b>CONHECIMENTOS</b>	O aluno domina plenamente	O aluno domina os	O aluno domina	O aluno domina com	O aluno não tem os

<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	3 de 4



Cofinanciado por:



	<p>os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.</p> <p>Analisa criticamente aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros.</p>	<p>conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.</p> <p>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros.</p>	<p>parcialmente os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.</p> <p>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas, relacionando com alguma dificuldade os interesses sociais, económicos, políticos e outros.</p>	<p>dificuldade os conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.</p> <p>Analisa aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas mas não consegue relacionar os interesses sociais, económicos, políticos e outros.</p>	<p>conhecimentos sobre o desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as actividades físicas.</p> <p>Não reconhece os aspectos gerais da ética na participação nas Actividades Físicas Desportivas.</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>
---	---

<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	4 de 4