

*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> <p>Corfebol: a) passe (peito, ombro, por baixo e por cima), b) receção, c) lançamento com as duas mãos, lançamento na passada e de penalidade d) posição básica defensiva, e) deslocamentos, f) sistema 4:0 e 3:1.</p> <p>Voleibol: a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p> <p>- Ginástica de Solo: Elaborar, realizar e apreciar com as exigências técnicas indicadas: Rolamento à frente (diferentes saídas), Rolamento à retaguarda (diferentes saídas), apoio facial invertido de braços, roda, avião, várias posições de flexibilidade.</p> <p>- Atletismo: Realizar e analisar a Corrida de estafetas, o Salto em altura e o Lançamento do peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>- Dança: Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo no tipo de Dança seleccionada – livre ou social.</p> <p>- Orientação: Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>- Natação: realizar as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas</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>	<p>A recolha de informação será realizada por alguns destes instrumentos:</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: Ana Topete	A Coordenadora do Departamento de Expressões: Ana Topete	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: 2024/2025	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2024/10/09	Página 1 de 5
--	---	--	---	------------------

	selecionadas- técnicas alternadas e técnicas simultâneas.		
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	- 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. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro		

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 60%	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.	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.	JDC - Cooperar com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.	JDC - Cooperar com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções	JDC - Não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.
	GINÁSTICA - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo) aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	GINÁSTICA – Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando frequentemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios	GINÁSTICA - Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	GINÁSTICA - Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.	GINÁSTICA - Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo.
	ATLETISMO - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo	ATLETISMO - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo	ATLETISMO - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo	ATLETISMO - Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo	ATLETISMO - Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo

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	2024/2025	2024/10/09	2 de 5

	corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.	corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.
	ARE - 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.	ARE - 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.	ARE - 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	ARE - 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.	ARE - 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.
	OUTRAS Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas simultâneas (bruços e mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).	OUTRAS Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas de pelo menos uma técnica simultâneas (bruços ou mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).	OUTRAS Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando algumas vezes técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), dominando as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas alternadas (crol e costas)	OUTRAS Realiza PERCURSOS (Orientação), nem sempre utilizando técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Domina, parcialmente as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.	OUTRAS Não realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático

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	2024/2025	2024/10/09	3 de 5

<p style="text-align: center;">APTIDÃO FÍSICA</p> <p style="text-align: center;">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 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>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..</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 style="text-align: center;">CONHECIMENTOS</p> <p style="text-align: center;">10%</p>	<p>Relaciona 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>Realiza com segurança a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica com facilidade os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica de forma satisfatória os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Realiza com alguma dificuldade a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identifica com dificuldade os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Realiza mas com muita hesitação e alguns erros a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.</p>	<p>Não Relaciona aptidão física e saúde e não identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Não realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro.</p>

<p style="text-align: center;">Alunos com Atestado Médico</p> <p style="text-align: center;">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>2024/2025</p>	<p>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</p> <p>2024/10/09</p>	<p>Página</p> <p>4 de 5</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	2024/2025	2024/10/09	5 de 5