

*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 colectivos – os alunos seleccionam 2 JDC para abordar:</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>Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as seguintes acções:</p> <p>Andebol: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção, f) deslocamentos e sistemas ofensivos, g) deslocamentos e sistemas defensivos e h) desarme.</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 e h) sistema defensivo em W.</p> <p>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.</p> <p>Basquetebol: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério.</p> <p>Rugby: a) Passe lateral ou direto e cruzado; b) Pontapé: colocado e balão; c) Receção; d) Formação ordenada; e) Alinhamento, f) Toque na meta / ensaio, g) ações atacantes: avançar; fintas e mudanças de direção; apoio ao portador da bola; h) Ações defensivas:</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</p>	<p>- Grelhas de observação</p> <p>- Escalas de classificação</p> <p>- Listas de verificação</p> <p>- Planos Individuais de Trabalho</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios</p> <p>- Portefólios</p> <p>- Grelhas de Auto e de Heteroavaliação</p> <p>- Provas de avaliação escrita.</p>

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	2024/2025	2024/11/10	1 de 7

	<p>pressionar e tocar</p> <p>Ginástica - os alunos selecionam uma disciplina para abordar:</p> <p>- Ginástica de acrobática: cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações, desempenhar correctamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos a pares, trios e em grupo e efetuar com correcção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.</p> <p>- Ginástica de aparelhos: - cooperar com os companheiros nas ajudas e correcções que favoreçam a melhoria das suas prestações. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: salto de eixo e salto entre mãos. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: em extensão, pirueta, engrupado e carpa com os M.I. afastados.</p> <p>- Atletismo - os alunos selecionam uma corrida, um salto e um lançamento:</p> <p>Realizar e analisar a Corrida de Barreiras/Corrida de Estafetas, o Salto em Altura e o Lançamento de Peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>- Dança: os alunos selecionam entre dança tradicional/social/livre</p> <p>Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo no tipo de Dança selecionada.</p> <p>- Raquetas - os alunos selecionam uma modalidade para abordar</p> <p>Realizar com oportunidade e correcção as ações técnico táticas elementares, nos jogos de raquetas (Badminton, Ténis ou Ténis de mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Natação: coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas seleccionadas técnicas alternadas e técnicas simultâneas.</p>	(transversal às áreas)	
--	--	------------------------	--

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 7

APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino 		

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%	<p>JDC</p> <p>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 também como árbitro.</p> <p>GINÁSTICA de Aparelhos</p> <p>Plinto – realiza salto de eixo e entre mãos, com corrida de balanço, chamada a 2 pés no reuther e receção equilibrada, aplicando com rigor os critérios de</p>	<p>JDC</p> <p>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 árbitro.</p> <p>GINÁSTICA de Aparelhos</p> <p>Plinto – realiza salto de eixo e entre mãos, com corrida de balanço, chamada a 2 pés no reuther e receção equilibrada, aplicando com elevada correção os critérios de correção técnica</p>	<p>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>GINÁSTICA de Aparelhos</p> <p>Plinto – realiza salto de eixo e entre mãos, com corrida de balanço, chamada a 2 pés no reuther e receção equilibrada, aplicando com correção satisfatória, os critérios de correção técnica específicos de cada salto.</p> <p>Minitrampolim - realiza</p>	<p>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>GINÁSTICA de Aparelhos</p> <p>Plinto – realiza salto de eixo e entre mãos, cometendo muitos erros técnicos nas diversas fases dos saltos.</p> <p>Minitrampolim - realiza salto de vela, engrupado, pirueta e carpa, cometendo muitos erros técnicos nas</p>	<p>JDC</p> <p>Não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>GINÁSTICA de Aparelhos</p> <p>Plinto – não realiza salto de eixo e entre mãos.</p> <p>Minitrampolim – não realiza salto de vela, engrupado, pirueta e/ou carpa.</p> <p>GINÁSTICA Acrobática</p> <p>Não compreende as funções, quer como base</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	3 de 7

	<p>correção técnica específicos de cada salto.</p> <p>Minitrampolim - realiza salto de vela, engrupado, pirueta e carpa após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, aplicando com rigor os critérios de correção técnica específicos de cada salto.</p> <p>GINÁSTICA Acrobática</p> <p>Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar, em pares e trios</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ARE</p>	<p>específicos de cada salto.</p> <p>Minitrampolim - realiza salto de vela, engrupado, pirueta e carpa após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, aplicando os critérios específicos de cada salto, com elevada correção técnica.</p> <p>GINÁSTICA Acrobática</p> <p>Compreende e desempenha com elevada correção as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhece e efetua com elevada correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar, em pares e trios</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com elevada correção, as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>ARE</p>	<p>salto de vela, engrupado, pirueta e carpa após chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, aplicando satisfatoriamente os critérios específicos de cada salto.</p> <p>GINÁSTICA Acrobática</p> <p>Compreende e desempenha com correção satisfatória as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhece e efetua com correção técnica satisfatória as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar, em pares e trios</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com correção satisfatória, as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>ARE</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (livre, Social, Tradicional), sequências de elementos técnicos</p>	<p>diversas fases dos saltos.</p> <p>GINÁSTICA Acrobática</p> <p>Compreende e desempenha com muita dificuldade e erros técnicos, as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhece e efetua muita dificuldade as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar, em pares e trios, cometendo muitos erros técnicos.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>ARE</p> <p>Realiza com muita dificuldade, nas Atividades Rítmicas Expressivas (livre, Social, Tradicional), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>RAQUETAS</p> <p>Conhece pouco o objetivo do</p>	<p>quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Não conhece as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar, em pares e trios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza nem analisa o lançamento, o salto e a corrida solicitados.</p> <p>ARE</p> <p>Não aprecia, não compõe e não realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (livre, social, tradicional), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>RAQUETAS</p> <p>Não conhece o objetivo do jogo (Tênis, TM, Badminton), a função, o regulamento e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Não utiliza técnicas de orientação, nem respeita as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</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	4 de 7

	<p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (livre, Social, Tradicional), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando com rigor os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>RAQUETAS</p> <p>Conhece o objetivo do jogo (Tênis, TM, Badminton), a função, o regulamento e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando sempre as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos, utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando sempre 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 simultâneas (braços e mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).</p>	<p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (livre, Social, Tradicional), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando com elevada correção, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>RAQUETAS</p> <p>Conhece o objetivo do jogo (Tênis, TM, Badminton), a função, o regulamento e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando frequentemente as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos, 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 de pelo menos uma das técnicas simultâneas (braços ou mariposa) e das técnicas</p>	<p>elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando com correção satisfatória, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições</p> <p>RAQUETAS</p> <p>Conhece satisfatoriamente o objetivo do jogo (Tênis, TM, Badminton), a função, o regulamento e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, nem sempre adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos, utilizando algumas vezes técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>JOGOS TRADICIONAIS</p> <p>Pratica e conhece alguns jogos de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, dominando as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das</p>	<p>jogo (Tênis, TM, Badminton), a função, o regulamento e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, e tem dificuldade em adequar as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos, sem utilizar técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Domina, parcialmente as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.</p>	<p>NATAÇÃO</p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao 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	2024/2025	2024/10/09	5 de 7

		alternadas (crol e costas).	técnicas alternadas (crol e costas)		
APTIDÃO FÍSICA 30%	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 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 10%	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece claramente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas garantindo 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas garantindo 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 	<ul style="list-style-type: none"> Conhece os métodos e meios de treino, mas não distingue os mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhece alguns fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, mas não consegue interpretar para 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 	<ul style="list-style-type: none"> Sabe muito pouco sobre métodos e meios de treino, e não distingue os mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras Não conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. 	<ul style="list-style-type: none"> Não conhece os métodos e meios de treino. Não conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.

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	6 de 7

Alunos com Atestado Médico

Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física

- 1.1- Desempenho aula a aula
- 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto

Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: **ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática**

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;**

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	2024/2025	2024/10/09	7 de 7