

*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>Rugby: passe, receção, progressão e finalização, apoio, marcação.</p> <p>Voleibol: objetivo e regras de jogo; posição base; passe alto de frente; manchete; serviço por baixo ; remate em apoio.</p> <p>Basquetebol: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>- Ginástica:</p> <p>Solo: Compor, realizar e analisar da Ginástica de Solo, as destrezas elementares (rolamento à frente engrupado e pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado e pernas afastadas, rolamento à frente saltado; roda, pino de braços; avião, ponte, vela, espargata lateral, frontal, folha, rã, elementos de ligação) em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação</p> <p>- Atletismo:</p> <p>Realizar e analisar a Corrida de Barreiras, o Salto em comprimento e Corrida de Velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</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>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:	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	2024/10/09	1 de 5

	<p>- Badminton:</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares (Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob; Serviço curto e comprido), 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:</p> <p>Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais.</p> <p>Orientação:</p> <p>Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p>	(transversal às áreas)	
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos		

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

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>BADMINTON</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>		<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>BADMINTON</p> <p>Realiza com oportunidade e alguma correção as ações técnico-táticas elementares, com iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas</p>		<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>BADMINTON</p> <p>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares»</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão 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	3 de 5

	<p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>AEN- ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>		<p>das técnicas selecionadas.</p> <p>AEN- ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido com algumas incorreções, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>		<p>AEN- ORIENTAÇÃO</p> <p>Não realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>
<p>APTIDÃO FÍSICA</p> <p>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 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>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>CONHECIMENTOS</p> <p>10%</p>	<p>Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>		<p>Relaciona a aptidão física e saúde e identifica alguns os fatores associados a um estilo de vida saudável. Identifica e interpreta com alguma dificuldade os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva</p>		<p>Não relaciona a aptidão física e saúde</p> <p>Não identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos.</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) 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>
---	--

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 5

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