

*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>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) posição base defensiva e g) mudanças de direção.</p> <p>Corfebol: fundamentais da modalidade, a) Passe de peito, b) passe de ombro e c) lançamento a 2 mãos.</p> <p>Futsal*: a) passe e receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.</p> <p>- Ginástica:</p> <p>Compor, realizar e analisar da Ginástica de Aparelhos, os elementos de cada aparelho, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- <u>Boque/Plinto</u> - Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal</p> <p>- <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas</p> <p>- <u>Trave</u> - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia-volta; Salto a pés juntos; avião; saída em salto em extensão com meia pirueta.</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> <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	2024/10/09	1 de 4

	<p>- Atletismo:</p> <p>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>- Badminton</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares (Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob; Serviço curto e comprido; Drive; Remate; Jogos singulares) , 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		

DOMÍNIOS e	ESCALA
-------------------	---------------

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 4

PONDERAÇÃO	5	4	3	2	1
DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS					
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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 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 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 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>NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático,</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.</p> <p>GINÁSTICA 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 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 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 Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: 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 Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo.</p> <p>ATLETISMO 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 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 Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático</p> <p>AEN- ORIENTAÇÃO</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 4

	<p>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>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>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> <p>Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação</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 4