

*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 é capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	<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: passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, remates em suspensão, remates em apoio.</p> <p>Voleibol: passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima; remate em apoio, e, em situação de exercício, o passe alto de costas e remate com salto.</p> <p>Ginástica de Solo: Elaborar, realizar e apreciar com as exigências técnicas indicadas: Cambalhota à frente (diferentes saídas), Cambalhota à retaguarda (diferentes saídas), pino de braços, roda, avião, várias posições de flexibilidade.</p> <p>Atletismo: Realizar e analisar a Corrida de barreiras, o Salto em comprimento e o Lançamento de 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 selecionada.</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>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>	<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	2023/2024	2023/11/10	1 de 5

	- Jogos Tradicionais Natação: coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (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 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%	<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</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica</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</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando frequentemente</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</p> <p>Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas</p>	<p>JDC</p> <p>Coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Compõe, realiza e analisa com dificuldade esquemas individuais e em grupo da Ginástica, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das</p>	<p>JDC</p> <p>Não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p>GINÁSTICA</p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a</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	2023/2024	2023/11/10	2 de 5



Cofinanciado por:



	<p>aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>DANÇA</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</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>JOGOS TRADICIONAIS</p> <p>Pratica e conhece todos os jogos de acordo com os</p>	<p>os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo frequentemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>DANÇA</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, 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.</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>JOGOS TRADICIONAIS</p> <p>Pratica e conhece a maioria dos jogos de acordo com os</p>	<p>de acordo com esses critérios.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>DANÇA</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, 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</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>destrezas.</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>DANÇA</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, com dificuldade, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Realiza percursos, nem sempre utilizando técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>JOGOS TRADICIONAIS</p> <p>Pratica com dificuldade os jogos de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando as habilidades motoras aquáticas básicas da</p>	<p>corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>DANÇA</p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Não realiza percursos utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>JOGOS TRADICIONAIS</p> <p>Não pratica e não conhece os jogos</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	2023/2024	2023/11/10	3 de 5

Cofinanciado por:



	<p>padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas simultâneas e alternadas</p>	<p>padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas alternadas.</p>	<p>Desloca-se com alguma segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas da técnica de crol ou de costas.</p>	<p>adaptação ao meio aquático</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 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>CONHECIMENTOS</p> <p>10%</p>	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando claramente 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</p>	<p>Relaciona aptidão física e saúde identificando 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 a maioria dos 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</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</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>

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	2023/2024	2023/11/10	4 de 5

	contexto das atividades físicas ou outro		contexto das atividades físicas ou outro	ou outro	
--	--	--	--	----------	--

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	<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	2023/2024	2023/11/10	5 de 5

Cofinanciado por:

