

*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
<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>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: pressionar e tocar</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>- 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	2023/2024	2023/11/10	1 de 5

	<p>Ginástica - os alunos seleccionam uma disciplina para abordar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. - 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. - Atletismo - os alunos seleccionam uma corrida, um salto e um lançamento: 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. - Dança: Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo no tipo de Dança seleccionada. - 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. - Jogos Tradicionais - Natação: coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas seleccionadas técnicas alternadas e técnicas simultâneas. 	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
<p>APTIDÃO FÍSICA 30%</p>	<p>- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola</p>		
<p>CONHECIMENTOS 10%</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das ativ. físicas.</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:



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 (Solo) 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</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 de Solo, aplicando frequentemente 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>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 de Solo, aplicando alguns 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 com alguma correção as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>ARE</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças</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 de Solo, aplicando com dificuldade os critérios de correção técnica, expressão e combinação das 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>ARE</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, sequências</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 de Solo.</p> <p>ATLETISMO</p> <p>Não realiza e não analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>ARE</p> <p>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.</p> <p>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	2023/2024	2023/11/10	3 de 5

	<p>como juiz.</p> <p>ARE</p> <p>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.</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 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 (braços e mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).</p>	<p>ARE</p> <p>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.</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 padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas de pelo menos uma técnica simultâneas (braços ou mariposa) e das técnicas alternadas (crol e costas).</p>	<p>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</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 técnicas alternadas (crol e costas)</p>	<p>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 e conhece poucos jogos de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Domina, parcialmente as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.</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 de acordo com os padrões culturais característicos.</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: Ana Topete	A Coordenadora do Departamento Expressões: Ana Topete	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF: 2023/2024	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2023/11/10	Página 4 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>Conhece claramente os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhece e interpreta alguns os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Conhecer os métodos e meios de treino, mas não distingue os mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Conhecer os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Sabe muito pouco sobre métodos e meios de treino, e não distingue os mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>Não conhecer os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p>	<p>Não conhece os métodos e meios de treino.</p> <p>Não conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</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>2023/2024</p>	<p>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</p> <p>2023/11/10</p>	<p>Página</p> <p>5 de 5</p>
---	---	---	--	-----------------------------