

\*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><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>60%</b></p>	<p><b>- Jogos desportivos colectivos – os alunos seleccionam 2 JDC para abordar:</b></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><b>Andebol:</b> 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><b>Voleibol:</b> 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><b>Basquetebol:</b> 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><b>Rugby:</b> 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 6

	<p><b>Ginástica - os alunos seleccionam uma disciplina para abordar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ginástica de acrobática:</b> 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.</li> <li>- <b>Ginástica de aparelhos:</b> - 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, enfrupado e carpa com os M.I. afastados.</li> <li>- <b>Atletismo - os alunos seleccionam uma corrida, um salto e um lançamento:</b> Realizar e analisar a <b>Corrida de Barreiras/Corrida de Estafetas</b>, o <b>Salto em Altura</b> e o <b>Lançamento de Peso</b>, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> <li>- <b>Dança:</b> Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo no tipo de Dança seleccionada.</li> <li>- <b>Orientação:</b> 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.</li> <li>- Jogos Tradicionais</li> <li>- <b>Natação:</b> coordenar a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas seleccionadas técnicas alternadas e técnicas simultâneas.</li> </ul>	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b> 30%</p>	<p>- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola</p>		
<p><b>CONHECIMENTOS</b> 10%</p>	<p>- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</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 2 de 6
--	--	--	---	------------------

- Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.

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				
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>  <b>60%</b>	<p><b>JDC</b></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><b>GINÁSTICA</b></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><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo corretamente as exigências</p>	<p><b>JDC</b></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><b>GINÁSTICA</b></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><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo frequentemente as exigências elementares,</p>	<p><b>JDC</b></p> <p>Coopera com os companheiros realizando com alguma correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></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><b>ATLETISMO</b></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><b>JDC</b></p> <p>Coopera com os companheiros realizando com dificuldade as ações técnico-táticas elementares em todas as funções.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></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><b>ATLETISMO</b></p> <p>Realiza e analisa o lançamento, o salto e a corrida, cumprindo com dificuldade as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p><b>ARE</b></p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas</p>	<p><b>JDC</b></p> <p>Não Cooperar com os companheiros e não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares.</p> <p><b>GINÁSTICA</b></p> <p>Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica de Solo.</p> <p><b>ATLETISMO</b></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><b>ARE</b></p> <p>Não Aprecia, não compõe e não realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), seqüências de elementos técnicos</p>

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	3 de 6



Cofinanciado por:



	<p>elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>ARE</b></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><b>SUBÁREA OUTRAS</b></p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando sempre técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Pratica e conhece todos os JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas simultâneas (bruços e mariposa) e das técnicas</p>	<p>técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>ARE</b></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><b>OUTRAS</b></p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Pratica e conhece a maioria dos JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas de pelo menos uma técnica simultâneas (bruços ou mariposa) e das</p>	<p><b>ARE</b></p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças 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><b>OUTRAS</b></p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando algumas vezes técnicas de orientação e respeitando algumas vezes as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Pratica e conhece alguns JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), dominando as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão) e coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas alternadas (crol e</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), com dificuldade, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação), nem sempre utilizando técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Pratica com dificuldade e conhece poucos JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Domina, parcialmente as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático.</p>	<p>elementares em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>Não realiza PERCURSOS (Orientação), utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Não pratica e não conhece os JOGOS TRADICIONAIS POPULARES de acordo com os padrões culturais característicos.</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	4 de 6

	alternadas (crol e costas).	técnicas alternadas (crol e costas).	costas)		
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>  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.
<b>CONHECIMENTOS</b>  10%	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.  Analisa criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, embora com algumas lacunas no doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.  Analisa aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, mas não adequa à sua aptidão atual e o estilo de vida, e nem sempre respeita os princípios básicos do treino.  Analisa alguns aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	Conhece pouco os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras,  Analisa com dificuldade aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.	Não conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras  Não identifica os aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas.

<b>A Subcoordenadora Disciplinar:</b>	<b>A Coordenadora do Departamento Expressões:</b>	<b>Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:</b>	<b>Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:</b>	<b>Página</b>
Ana Topete	Ana Topete	2023/2024	2023/11/10	5 de 6

Cofinanciado por:



<p><b>Alunos com Atestado Médico</b></p> <p>Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1- Desempenho aula a aula</li> <li>• 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto</li> </ul> <p>Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática</b></p> <p>Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: <b>ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou;</b></p> <p>Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: <b>avaliação prática com as adaptações necessárias.</b></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	6 de 6

Cofinanciado por:

