








































































Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Área dos Conhecimentos	O aluno deve ficar capaz de: Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.		 TESTES DE CONDIÇÃO FÍSICA -I:  Resistência, Velocidade, Força, Flexibilidade, Coordenação. IMC.
Área de Aptidão Física	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	(C, G, J)	 ATLETISMO: - Corridas -  Resistência, Velocidade, Estafetas.
Área das Atividades Físicas:	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.		 ATLETISMO: - Saltos -  Salto em altura (técnica de Tesoura);  Salto em Comprimento. (técnica de voo na passada ou de extensão)
Atletismo	SUBÁREA ATLETISMO: Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	(E, F, G, J)	 ATLETISMO: - Lançamentos -  Lançamentos: Bola / Peso; - Executa os lançamentos de acordo com as regras e técnica específica. (Peso - s\ balanço e técnica lateral)
Jogos	SUBÁREA JOGOS: Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	(E, F, J)	 JOGOS:  Jogos de pequena organização: Ex: Apanhada, Barra lenço, Feiticeiros...  Jogo dos passes;  Jogo bola ao capitão;  Jogo bola ao poste;  Jogo do Mata c\ Piolho;  Jogo de Futebol Humano. (Ataque # Defesa ...)  JOGOS ALTERNATIVOS: Xadrez / Tag-Rugby / Jogos Tradicionais » Introdução às técnicas básicas de jogo, Regras e jogo dirigido/condicionado.

<p>Futsal</p> <p>Andebol</p> <p>Basquetebol</p> <p>Voleibol</p>	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>	<p>(C, E, F, J)</p>	<p> FUTSAL:</p> <ul style="list-style-type: none">  Passe / Recepção, Condução de bola; Drible / finta e Remate.  Jogo reduzido espaço e nº jogadores  Atividades 2x1+Gr, 3x1+Gr  Situação de jogo 3x3 e 5x5 <p> ANDEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none">  Passe de Ombro / Recepção;  Drible, Remate  Atividades 2x1+G.r,  Situação de jogo 5x5 (Jogo dirigido) <p> BASQUETEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none">  Técnica: Passe / Recepção; Drible (proteção/progressão); Lançamento parado;  Atividades 2x1, 2x2  Situação de jogo 3x3. (condicionado) <p> VOLEIBOL:</p> <ul style="list-style-type: none">  Atitude base;  Passe por cima;  Manchete;  Serviço por baixo;  Situação de Jogo 2x2 / 3x3 <p> NATAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none">  Adaptação ao Meio Aquático;  Jogos de respiração, propulsão, Flutuação, equilíbrio; ...  Técnica de nado de Crol e Costas
<p>Natação</p>	<p>SUBÁREA NATAÇÃO</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>	<p>(E, F, G, J)</p>	

Ginástica	SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos e rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	(E, F, H, J)	<p> GINÁSTICA ARTÍSTICA de SOLO:</p> <ul style="list-style-type: none">  Elementos de ligação : ½ pirueta, afundos, salto de gato, ...  Posições de Flex.: Ponte, Vela,...  Posição de equilíbrio: Avião,...  Rolamento à frente engrupado;  Rolamento à retaguarda engrupado;  Realização de uma pequena Sequência Gímnica. <p> GINÁSTICA DESPORTIVA DE APARELHOS:</p> <ul style="list-style-type: none">  Boque: salto de eixo.  Plinto: Salto de coelho e Salto de barreira facial.  Saltos no Minitrampolim !  ↑ Extensão; ↑ Engrupado ↑ 1/2 Pirueta. <p> ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS:</p> <p>GINÁSTICA RÍTMICA:</p> <ul style="list-style-type: none">  Manejo da Corda, Arco, Bola;  Realização de uma pequena sequência. <p>DANÇA:</p> <ul style="list-style-type: none">  Movimentação rítmica e expressiva;  Habilidades específicas e elementares da dança; Coreografias individuais ou em grupo. <p> ORIENTAÇÃO:</p> <ul style="list-style-type: none">  Percurso da escola elaboração do croqui/mapa;  Percurso de linha ;  Jogo dos pontos cardeais... <p> JOGOS DE RAQUETAS:</p> <ul style="list-style-type: none">  Ténis de Mesa - pega, serviço, deslocamentos, batimentos direita e esquerda, bola cortada, topspin, smash,  Jogo 1 + 1 e 1x1.
Orientação	Realiza jogos de orientação e um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado(logradouro da EB Mira), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo.	(E, F, H)	
Atividades Rítmicas e Expressivas	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das danças, em coreografias individuais e/ou de grupo.	(C, E, F, H, J)	
Jogos de Raquetas	Realiza batimentos em situação de jogo 1 + 1 e 1x1, com oportunidade e correção. Em situação de jogo realiza deslocamentos e aplica as técnicas elementares dos batimentos (devolução da bola) esquerda e direita.	(E, F, J)	

<p>Luta</p>	<p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p>	<p>(E, F, J)</p>	<p>  LUTA:  Jogos de tracção/ repulsão/ desequilíbrio;  Jogos de ataque e defesa;  Técnicas de solo : Dupla prisão de pernas c\ rotação; Prisão do braço c\ rotação pela frente; Técnicas de pé : Barreira exterior c\ a perna; Prisão de pernas c\ projecção ant.;  Luta 1x1 condicionada; </p>
<p>Autoavaliação e realização de trabalhos</p>	<p> Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. </p>		<p> AUTOAVALIAÇÃO  APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS TEMAS DE TRABALHOS: - Espírito Desportivo: * “Fair-Play”; - Desporto e Saúde: * Fatores da vida saudável; * Aptidão física e saúde; * Benefícios do desporto na saúde - Eventos desportivos: * Jogos Olímpicos (atletas/marcas...) * Campeonatos do mundo; * Atletas Portugueses em competições, ... </p>

Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: C – Raciocínio e resolução de problemas. / E – Relacionamento Interpessoal.
F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia. / G – Bem – Estar, Saúde e Ambiente.
H – Sensibilidade estética e artística. / J – Consciência e domínio do corpo.

Recursos materiais

Polidesportivo exterior – campo de basquetebol, campo de andebol e de futsal, campo de voleibol (piso muito rugoso e abrasivo).
Sala adaptada para as aulas de ginástica – colchões de queda e colchões de ginástica.
Materiais para realizar jogos e bolas das diferentes modalidades.

AVALIAÇÃO

Modalidades de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
<p>As modalidades de avaliação utilizadas pelo grupo de Educação Física no 2º Ciclo são:</p> <p>Avaliação Diagnóstica: realiza-se no início de cada matéria através de questionário e observação direta.</p> <p>Avaliação Contínua: realiza-se no decorrer das matérias através de questionário e observação direta.</p> <p>Avaliação Sumativa: Decorre do somatório de todas as avaliações parcelares das matérias abordadas.</p> <p>- A classificação de final de período a propor, bem como a de final de ano letivo, representa todo o percurso do aluno nas tarefas e aprendizagens por ele desenvolvidas. Como tal, aquando da atribuição do nível/classificação, será tido em consideração o estágio inicial apresentado pelo aluno, a sua progressão/evolução e o empenho/esforço demonstrado nas aprendizagens.</p> <p>Nota: A falta de equipamento/material adequado à disciplina, bem como a participação e comportamento influenciam significativamente a avaliação do aluno.</p>	<p>Instrumentos de avaliação:</p> <p>Fichas e grelhas de registo do desempenho dos alunos nas atividades propostas (observação direta da atividade físico motora);</p> <p>Relatórios, trabalhos e questões sobre temas, atividades e modalidades abordadas;</p> <p>Bateria de testes de Condição Física selecionada, Tabelas e marcas de orientação...</p> <p>Grelhas excel com fórmula padronizada para avaliação</p>