

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS COMUNS ÀS ATIVIDADES DESPORTIVAS: -Relacionar-se com cordialidade nas situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma. - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva. - Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;	A-Linguagem e textos; B- Informação e comunicação; D- Pensamento crítico e pensamento criativo; E- Relacionamento interpessoal; F- Desenvolvimento pessoal e autonomia; G- Bem-estar, saúde e ambiente.	- Atitudes e Valores - Educação para a Cidadania - Respeito pelos colegas e professor - Cumprimento das tarefas - Preservação do material - Autonomia - Conhecimento - Aptidão Física

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. - Respeito pelos colegas e professores; cumprimento de regras de sala de aula; cumprimento das tarefas e respeito pelos prazos; material necessário; pontualidade. 	A,B,D,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> - Atitudes e Valores - Educação para a Cidadania - Respeito pelos colegas e professor - Cumprimento das tarefas - Preservação do material - Autonomia - Conhecimento - Aptidão Física

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos VOLEIBOL	<p>Nota: para cada matéria existe três níveis de especificação e domínio – Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Cada nível traduz a atividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria.</p> <p><u>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas</u> (1 nível de uma matéria do Subdomínio JDC, 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN, 3 níveis de 3 matérias dos restantes Subdomínios, cada um de Subdomínios diferentes) <u>e de acordo com as seguintes condições de possibilidade:</u></p> <p>-Conhecer o objetivo do jogo, a técnica de execução dos elementos técnico-táticos, a equipa de arbitragem e as principais regras (dois toques, transporte, violação da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço, sistema de pontuação).</p>	A,B,D,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo; - Regras do jogo; - Ações motoras: - posição base; - deslocamentos; - passe; - manchete; - serviço por baixo. - Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa;

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
VOLEIBOL	<p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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>O aluno em situação de jogo 2x2;3x3 num campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - serve por baixo; - recebe o serviço em manchete ou em passe; - na sequência da receção ao serviço passa a bola a um companheiro ou envia a bola em passe colocado para o campo adversário; - Ao segundo toque posiciona-se para finalizar o ataque. <p>No jogo e em exercício-critério realiza os elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posição base; - deslocamentos; - passe; - manchete; - serviço por baixo. 	A,B,D,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo; - Regras do jogo; - Ações motoras: - posição base; - deslocamentos; - passe; - manchete; - serviço por baixo. - Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa;

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Jogos</u> <u>Desportivos</u> <u>Coletivos</u></p> <p>BASQUETEBOL</p>	<p>- Conhecer o objetivo do jogo, a técnica de execução dos elementos técnico-táticos do programa, a equipa de arbitragem e as principais regras (formas de jogar a bola, início e recomeço de jogo, bola fora, dribles, passos, bola presa, faltas pessoais, três segundos).</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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>- O aluno em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva; - dribla para abrir linha de passe; - desmarca-se e corta para o cesto; - ao entrar em posse de bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva; - liberta-se do defensor para finalizar ou passar; 	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo; - Regras do jogo; - Ações motoras: - passe e receção; - drible de progressão e proteção; - lançamento parado ; - lançamento na passada; - posição básica ofensiva. - Fundamentos técnico-táticos do jogo: - ataque e defesa;

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: <u>Jogos</u> <u>Desportivos</u> <u>Coletivos</u> BASQUETEBOL	No jogo e em exercício critério realiza com correção os elementos técnicos: - passe e receção; - drible de progressão e proteção; - lançamento parado ; - lançamento na passada; - posição básica ofensiva.	A,B,D,E,F,G	- Identificação do jogo; - Regras do jogo; - Ações motoras: - passe e receção; - drible de progressão e proteção; - lançamento parado ; - lançamento na passada; - posição básica ofensiva. - Fundamentos técnico-táticos do jogo: - ataque e defesa;

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: <u>Ginástica</u> GINÁSTICA Solo e Aparelhos	<p>- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>GINÁSTICA SOLO</p> <p>O aluno realiza, em sequência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rolamento à frente engrupado; - rolamento à frente saltado; - rolamento à retaguarda engrupado e com MI estendidos afastados; - apoio facial invertido; - roda; - posição de equilíbrio – avião; - posição de flexibilidade – ponte ou espargata; GINÁSTICA APARELHOS <p>Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (plinto longitudinal); - Salto de coelho (plinto longitudinal). 	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das atividades gímnicas: - Ginástica de Solo (elementos gímnicos): - rolamento à frente engrupado; - rolamento à frente saltado; - rolamento à retaguarda engrupado e com MI estendidos afastados; - apoio facial invertido; - roda; - posição de equilíbrio - posição de flexibilidade – ponte ou – avião; - espargata; - Ginástica de Aparelhos no Plinto: - Salto de eixo (plinto longitudinal); - Salto de coelho (plinto longitudinal).

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>RAQUETES</u> <u>OUTRAS</u></p> <p>(três matérias)</p> <p>ATLETISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Conhecer os regulamentos específicos de cada disciplina (corridas e saltos), a técnica de execução das disciplinas abordadas e as regras de segurança. <p>Realizar, no atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corridas de Velocidade com partida de pé (2 ou 3 apoios) de 40m; - Transmite o testemunho (transmissão ascendente) em estafetas de 2/3 elementos. - Salto em Comprimento com a técnica da passada; 	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Corridas de Velocidade - 40m; - Estafetas (transmissão ascendente); - Salto em Comprimento com a técnica da passada; - Lançamento do peso.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u></p> <p>RAQUETAS (Badminton)</p>	<p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo, a técnica de execução dos batimentos, a constituição da equipa de arbitragem e as principais regras (início e recomeço do jogo, duração e interrupções de jogo).</p> <p>O aluno em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos:</p> <p>- serviço, curto e comprido; - clear; - remate; - lob; - amortie.</p>	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<p>- Identificação do jogo; - Regras do jogo; - Batimentos: - serviço, curto e comprido; - clear; - remate; - lob; - amortie.</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO</u>, <u>RAQUETES</u> / <u>OUTRAS</u></p> <p>OUTRAS (Natação)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas; - Conhecer o regulamento da Natação Pura Desportiva (NPD), a técnica de execução das técnicas de nado alternadas e as regras de segurança. <p>Adaptação ao Meio Aquático (AMA), o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordena a inspiração/expiração, com e sem apoios; - flutua em equilíbrio, em diferentes posições; - associa a imersão às diferentes posições de flutuação para se deslocar com intencionalidade a vários níveis de profundidade; - desloca-se à superfície através de ações propulsivas dos membros inferiores; - salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados mergulhando para apanhar um objeto no fundo. 	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividades aquáticas: deslocamentos em submersão. - Natação Pura Desportiva, utilizando as técnicas: - Crol e Costas (nível elementar); - Bruços (nível introdutório).

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u> OUTRAS (Natação)</p>	<p>Na Natação Pura Desportiva (NPD) o aluno realiza: (obrigatórias)</p> <ul style="list-style-type: none"> - um percurso de 50m na técnica de crol, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas; - um percurso de 50m na técnica de costas, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas; <p><u>*Nota:</u> (apenas para os alunos que já consolidaram as aprendizagens essenciais das técnicas de nado alternadas).</p> <ul style="list-style-type: none"> - técnica de bruços, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas; - técnica de mariposa (progressões pedagógicas). 	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> *- Inicia as provas ou percursos com partida em salto; - Utiliza as técnicas de viragem.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Matérias</u> <u>Alternativas</u></p> <p>Frisbee (Nível Introdução)</p>	<p>- Conhecer o objetivo do jogo, a técnica de execução dos elementos técnico-táticos do programa, a equipa de e as principais regras.</p> <p>Em situação do jogo 5X5 o aluno:</p> <p>- Efetua o lançamento inicial "Pull", colocando o disco em jogo com uma trajetória retilínea, correndo de imediato para defender o seu adversário direto;</p> <p>- Efetua o lançamento corretamente para um colega em mais ofensiva, de preferência liberto de marcação;</p> <p>- Após o lançamento, desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe sempre com vista à finalização;</p> <p>- Recebe o disco em "boca de crocodilo"/uma mão, em perfeitas condições, procurando de imediato um colega numa zona mais ofensiva;</p> <p>- Após a perda da posse do disco, assume de imediato uma atitude defensiva mantendo-se entre o disco e o seu opositor direto;</p>	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<p>- Identificação do jogo</p> <p>- Regras do jogo</p> <p>- Lançamento inicial "Pull"</p> <p>- Lançamento /Recepção</p> <p>- Mudanças de direção/fintas</p> <p>- Marcação/desmarcação</p> <p>- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa;</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Aptidão Física Bateria Fit- Escola: Resistência Força Flexibilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. - Aplicação de 5 testes de Aptidão Física da Bateria Fit-Escola: (“Vai-Vem”; Senta e Alcança; Impulsão Horizontal; Extensões de Braços e Abdominais): - Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício; - Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço; - Conhecer as capacidades motoras mais trabalhadas ao longo dos períodos e saber explicar os princípios. <p>RESISTÊNCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida numa direção e na oposta (“Vai-Vem”), percorrendo de cada vez uma distância de 20 m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF) ou 	<p>(E, F, G, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Aptidão Física</p> <p>Bateria Fit-Escola: Resistência Força Flexibilidade</p>	<p>FORÇA:</p> <p>O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidos pelo professor:</p> <p>Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</p> <p>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível.</p> <p>O maior número de abdominais num ritmo aproximado de um abdominal por cada 3 segundos, até um máximo de 75 abdominais (apoar os pés totalmente no colchão, com as palmas das mãos em cima das coxas- posição inicial. Em seguida, deslizar as mãos até envolverem os joelhos – posição final.</p> <p>Um abdominal só fica completo quando a cabeça tocar novamente no colchão).</p> <p>FLEXIBILIDADE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): - Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de 	<p>(E, F, G, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Aptidão Física Bateria Fit- Escola: Resistência Força Flexibilidade	<p>elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (“seat and reach”), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”, alcançando ou ultrapassando (à 4ª tentativa) a distância definida (ZSAF).</p>	<p>(E, F, G, J)</p>	<p>- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).</p>
Domínio: Conhecimentos	<p>- Conhecer os fundamentos das matérias abordadas, revelando sentido analítico/crítico nas situações de avaliação-regulação;</p> <p>- Conhecer os regulamentos fundamentais das modalidades desportivas abordadas;</p> <p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos</p>	<p>(A, B, C, D, I)</p>	<p>- Estilos de vida saudáveis;</p> <p>- Exercício físico, alimentação e repouso;</p> <p>- Benefícios do exercício físico;</p> <p>- Ativação, retorno à calma, infeções respiratórias, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal;</p> <p>- Relação entre aptidão física e saúde;</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
	<p>desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>- Conhecer noções básicas da importância da atividade física desportiva relacionadas com um estilo saudável, conceito de saúde, desenvolvimento e manutenção da condição física, conceitos relacionados com a alimentação, noção de segurança no desporto e regras de higiene;</p>		

Recursos materiais	
<p>- Bolas, coletes, cones de sinalização, balizas/mini-balizas, cesto/tabela, aparelhagem, Audio FitEscola, balança, estadiómetro, fita métrica, colchões, banco sueco, plinto, testemunhos, pesos, flutuadores diversos, raquetas, volantes, redes, bússulas, mapas, alicates, balizas (...).</p>	
AVALIAÇÃO	
Modalidades de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
<p>- Observação direta e sistemática nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física;</p> <p>- Arbitragem;</p>	<p>- Registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios;</p> <p>- Testes escritos / fichas de trabalho / relatórios de aula / trabalhos escritos;</p> <p>- Oralidade/Questões aula, verificação da aplicação de conhecimentos</p> <p>- Registos regulares do aluno sobre a sua aprendizagem (tomada de consciência regular de aprendizagens e/ou dificuldades);</p> <p>- Avaliação do nível de Aptidão Física através da utilização da Plataforma FitEscola;</p> <p>- Ficha de auto / heteroavaliação.</p>