

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b></p> <p>Atividades Desportivas</p>	<p><b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS COMUNS ÀS ATIVIDADES DESPORTIVAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Relacionar-se com cordialidade nas situações e procurar o êxito pessoal e do grupo.</li> <li>- 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);</li> <li>- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</li> <li>- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva.</li> <li>- Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são</li> </ul>	<p><b>A-Linguagem e textos;</b></p> <p><b>B- Informação e comunicação;</b></p> <p><b>D- Pensamento crítico e pensamento criativo;</b></p> <p><b>E- Relacionamento interpessoal;</b></p> <p><b>F- Desenvolvimento pessoal e autonomia;</b></p> <p><b>G- Bem-estar, saúde e ambiente.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atitudes e Valores</li> <li>- Educação para a Cidadania</li> <li>- Respeito pelos colegas e professor</li> <li>- Cumprimento das tarefas</li> <li>- Preservação do material</li> <li>- Autonomia</li> <li>- Conhecimento</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<b>Domínio:</b> Atividades Desportivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- das destrezas geral e específica.</li> <li>- 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.</li> <li>- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</li> <li>- Respeito pelos colegas e professores; cumprimento de regras de sala de aula; cumprimento das tarefas e respeito pelos prazos; material necessário; pontualidade.</li> </ul>	<b>A,B,D,E,F,G</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atitudes e Valores</li> <li>- Educação para a Cidadania</li> <li>- Respeito pelos colegas e professor</li> <li>- Cumprimento das tarefas</li> <li>- Preservação do material</li> <li>- Autonomia</li> <li>- Conhecimento</li> <li>- Aptidão Física</li> </ul>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Atividades Desportivas</p> <p><b>Subdomínio:</b> Jogos Desportivos Coletivos</p> <p><b>VOLEIBOL</b></p>	<p><b>Nota:</b> 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>	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação do jogo;</li> <li>- Regras do jogo;</li> <li>- Ações motoras:</li> <li>- posição base;</li> <li>- deslocamentos;</li> <li>- passe;</li> <li>- manchete;</li> <li>- serviço por baixo.</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa;</li> </ul>

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

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Atividades Desportivas</p> <p><b>Subdomínio:</b> <u>Jogos Desportivos Coletivos</u></p> <p><b>BASQUETEBOL</b></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"> <li>- passa a um companheiro que garanta linha de passe mais ofensiva;</li> <li>- dribla para abrir linha de passe;</li> <li>- desmarca-se e corta para o cesto;</li> <li>- ao entrar em posse de bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva;</li> <li>- liberta-se do defensor para finalizar ou passar;</li> </ul>	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação do jogo;</li> <li>- Regras do jogo;</li> <li>- Ações motoras:</li> <li>- passe e receção;</li> <li>- drible de progressão e proteção;</li> <li>- lançamento parado ;</li> <li>- lançamento na passada;</li> <li>- posição básica ofensiva.</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos do jogo:</li> <li>- ataque e defesa;</li> </ul>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Atividades Desportivas</p> <p><b>Subdomínio:</b> Jogos Desportivos Coletivos</p> <p><b>BASQUETEBOL</b></p>	<p>No jogo e em exercício critério realiza com correção os elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- passe e receção;</li> <li>- drible de progressão e proteção;</li> <li>- lançamento parado ;</li> <li>- lançamento na passada;</li> <li>- posição básica ofensiva.</li> </ul>	<p>A,B,D,E,F,G</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação do jogo;</li> <li>- Regras do jogo;</li> <li>- Ações motoras:</li> <li>- passe e receção;</li> <li>- drible de progressão e proteção;</li> <li>- lançamento parado ;</li> <li>- lançamento na passada;</li> <li>- posição básica ofensiva.</li> <li>- Fundamentos técnico-táticos do jogo:</li> <li>- ataque e defesa;</li> </ul>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Atividades Desportivas</p> <p><b>Subdomínio:</b> <u>Ginástica</u></p> <p><b>GINÁSTICA</b> <b>Solo e Aparelhos</b></p>	<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"> <li>- rolamento à frente engrupado;</li> <li>- rolamento à frente saltado;</li> <li>- rolamento à retaguarda engrupado e com MI estendidos afastados;</li> <li>- apoio facial invertido;</li> <li>- roda;</li> <li>- posição de equilíbrio – avião;</li> <li>- posição de flexibilidade – ponte ou espargata; GINÁSTICA APARELHOS</li> </ul> <p>Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo (plinto longitudinal);</li> <li>- Salto de coelho ( plinto longitudinal).</li> </ul>	<p><b>A,B,D,E,F,G</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação das atividades gímnicas:</li> <li>- Ginástica de Solo (elementos gímnicos):</li> <li>- rolamento à frente engrupado;</li> <li>- rolamento à frente saltado;</li> <li>- rolamento à retaguarda engrupado e com MI estendidos afastados;</li> <li>- apoio facial invertido;</li> <li>- roda;</li> <li>- posição de equilíbrio</li> <li>- posição de flexibilidade – ponte ou – avião;</li> <li>- espargata;</li> <li>- Ginástica de Aparelhos no Plinto:</li> <li>- Salto de eixo (plinto longitudinal);</li> <li>- Salto de coelho ( plinto longitudinal).</li> </ul>

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



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

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

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Atividades Desportivas</p> <p><b>Subdomínio:</b> <u>Matérias</u> <u>Alternativas</u></p> <p><b>Frisbee</b> (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><b>A,B,D,E,F,G</b></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
<p><b>Domínio:</b> Aptidão Física</p> <p><b>Bateria Fit- Escola:</b></p> <p>Resistência Força Flexibilidade</p>	<p>- 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.</p> <p>- Aplicação de 5 testes de Aptidão Física da Bateria Fit-Escola: (“Vai-Vem”; Senta e Alcança; Impulsão Horizontal; Extensões de Braços e Abdominais):</p> <p>- Identificar sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício;</p> <p>- Compreender a relação entre a intensidade e a duração do esforço;</p> <p>- Conhecer as capacidades motoras mais trabalhadas ao longo dos períodos e saber explicar os princípios.</p> <p>RESISTÊNCIA:</p> <p>-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)</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>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Aptidão Física</p> <p><b>Bateria</b> <b>Fit-Escola:</b> Resistência Força Flexibilidade</p>	<p><b>FORÇA:</b></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 com pletas 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><b>FLEXIBILIDADE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</li> <li>- Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de</li> </ul>	<p><b>(E, F, G, J)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).</li> </ul>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p><b>Domínio:</b> Aptidão Física</p> <p><b>Bateria Fit- Escola:</b> Resistência Força Flexibilidade</p>	<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><b>(E, F, G, J)</b></p>	<p>- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).</p>
<p><b>Domínio:</b> Conhecimentos</p>	<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><b>(A, B, C, D, I)</b></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>