

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS 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;	(B, D, E, F, G, J)	- 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	<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. 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<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	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: Jogos Desportivos Coletivos</p> <p>BASQUETEBOL</p>	<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 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas (2 níveis de uma matéria do Subdomínio JDC, 1 nível de uma matéria do Subdomínio GIN, 1 nível de uma matérias do Subdomínio ARExp., 2 níveis do Subdomínio Atl./Pat./Raquetas e Outras) 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 (formas de jogar a bola, início e recomeço de jogo, bola fora, dribles, passos, bola presa, faltas pessoais, três segundos).</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>- Identificação do jogo - Regras de jogo</p>

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>- Em situação de jogo 5 x 5 e/ou 3x3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola; durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <p>✓ Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>- Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>✓ Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>-Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução (passe e receção; drible de progressão e proteção; lançamento parado ;lançamento na passada; posição básica ofensiva) e ainda: 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, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n)</p>

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>ação do defesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. ✓ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. <p>- Se não tem bola, no ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. ✓ Aclara, em corte para o cesto: - se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola; - se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. ✓ Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. <p>- Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>arranque em drible (direto ou cruzado).</p> <p>- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa.</p>

Página 6 de 22

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Ginástica</u></p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p> <p>Domínio:</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>- Compreender e desempenhar corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos;</p> <p>- Conhecer e efetuar com correção técnica as pegas, os montes e desmontes, ligados aos elementos acrobáticos a executar;</p> <p>- Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Combinar numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>- Identificação das atividades/figuras gímnicas;</p> <p>- Tipo de pegas;</p> <p>- -Monte/Desmonte;</p> <p>- Posições: Base / Volante;</p> <p>- Saltos/ elementos de ligação/ elementos gímnicos de solo;</p> <p>- Coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical.</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Ginástica</u></p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p>	<p>outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado. 	(B, D, E, F, G, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das atividades/figuras gímnicas; - Tipo de pegas; - -Monte/Desmonte; - Posições: Base / Volante; - Saltos/ elementos de ligação/ elementos gímnicos de solo; - Coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: <u>Ginástica</u> GINÁSTICA ACROBÁTICA	<p>- Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p> <p>- Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. ✓ Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. ✓ Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. ✓ Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. ✓ Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das atividades/figuras gímnicas; - Tipo de pegas; - -Monte/Desmonte; - Posições: Base / Volante; - Saltos/ elementos de ligação/ elementos gímnicos de solo; - Coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS</p> <p>ATLETISMO</p>	<p>em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>-Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções, na garantia da sua segurança e dos colegas, na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>-Conhecer os regulamentos específicos de cada disciplina (corridas e saltos), a técnica de execução das disciplinas abordadas e as regras de segurança.</p> <p>- Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>- Efetuar uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>- Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>- Identificação das atividades atléticas e as regras de competição</p> <p>- Corrida de Velocidade</p> <p>- Corrida de Resistência</p> <p>- Salto em comprimento</p> <p>- Salto em Altura (técnica de Fosbury Flop)</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS</p> <p>ATLETISMO</p>	<p>Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>- Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>- Cooperação com os companheiros nas ajudas e correções técnicas, no transporte e preservação do material e na garantia da segurança e dos colegas.</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>- Identificação das atividades atléticas e as regras de competição</p> <p>- Corrida de Velocidade</p> <p>- Corrida de Resistência</p> <p>- Salto em comprimento</p> <p>- Salto em Altura (técnica de Fosbury Flop)</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS</p> <p>RAQUETES (Ténis de Mesa)</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>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>- Em situação de jogo de singulares, numa mesa de ténis de mesa, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver a bola, utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>✓ Serviço, lançar a bola ao ar (mínimo 16cm), não esquecer que a trajetória da bola tem de ser vertical e deve passar por uma linha imaginária que divide o teu corpo verticalmente em duas partes iguais.</p> <p>✓ Batimento de direita, deves colocar o m.s do teu lado direito para o teu lado esquerdo.</p> <p>✓ Batimento de esquerda, deves ter sempre presente que este movimento está concentrado no cotovelo.</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>- Identificação do jogo</p> <p>- Regras do jogo;</p> <p>- Posição base/deslocamentos</p> <p>Batimentos:</p> <p>- Serviço ;</p> <p>- Batimentos direita/esquerda;</p> <p>- Corte direita/esquerda;</p> <p>- Top spin direita/esquerda;</p> <p>- Ataque.</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS RAQUETES (Ténis de Mesa)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corte (à direita e à esquerda), colocar o braço e o antebraço a formarem um ângulo de 90º ✓ Top spin de direita, rodar o tronco para o lado direito e afastar o antebraço do braço para assim dares uma maior amplitude ao movimento ✓ Top spin de esquerda, inclinar o corpo para a frente ✓ Ataque, colocar-te convenientemente na trajetória da bola. - Em situação de exercício, numa mesa de ténis de mesa, ataca na sequência do serviço, fazendo com que a raquete descreva um arco de círculo ascendente. - Cooperação com os companheiros em exercício critério e em situação de jogo. Aceitação das decisões da arbitragem, das indicações dadas pelos colegas e pelo professor. 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo - Regras do jogo; - Posição base/deslocamentos Batimentos: - Serviço ; - Batimentos direita/esquerda; - Corte direita/esquerda; - Top spin direita/esquerda; - Ataque. <p>Na Natação Pura Desportiva (NPD)</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio:</p> <p>Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio:</p> <p>ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS</p> <p>OUTRAS (Natação)</p>	<p>- Conhecer o regulamento da Natação Pura Desportiva (NPD), a técnica de execução das técnicas de nado alternadas, em simultâneo e as regras de segurança.</p> <p>- Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo:</p> <p>- Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços (percursos aquáticos, situações de equilíbrio com mudanças de direção e posição e outras situações inabituais).</p> <p>- Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.</p> <p>- Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo.</p> <p>- Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol», com ritmo e velocidade adequados aos movimentos propulsivos de braços e pernas e</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>o aluno realiza:</p> <p>- um percurso de 50m na técnica de crol, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas;</p> <p>- um percurso de 50m na técnica de costas, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas.</p> <p><u>*Nota:</u> (apenas para os alunos que já consolidaram as aprendizagens essenciais das técnicas de nado alternadas).</p> <p>- um percurso de 50m na técnica de bruços, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETES / OUTRAS OUTRAS (Natação)	<p>posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos.</p> <p>- Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.</p> <p>- Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda), entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.</p> <p>-Cooperar com os companheiros nas correções, na garantia da sua segurança e dos colegas, na preparação, arrumação e preservação do material.</p>	(B, D, E, F, G, J)	<p>exigências técnicas;</p> <p>- um percurso de 25m na técnica de mariposa, com amplitude de movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as exigências técnicas.</p> <p>- Inicia as provas ou percursos com partida em salto;</p> <p>- Utiliza as técnicas de viragem.</p> <p>- Exercícios, numa coreografia individual</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas DANÇA	<p>- Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS 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>- Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>✓ Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal: Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-</p>	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical.</p> <p>- Passos base: andar; passe e toque; passe em"V"; elevação do joelho; polichinelo, (...)</p> <p>- Deslocamentos / Direções / Sentidos</p> <p>- Apoios/ Transferência de peso</p> <p>- Noção de ritmo / bpm da música</p> <p>- Cadência rítmica</p> <p>- Entrada na música</p> <p>- Tempos da música ("frase musical", "bloco")</p> <p>- Exercícios, numa coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>DANÇA</p>	<p>dois, dois-um, um-mesmo, um-outro); Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>- Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. ✓ Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. <p>- Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.. ✓ Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<p>acompanhamento musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos base: andar; passe e toque; passe em "V"; elevação do joelho; polichinelo, (...) - Deslocamentos / Direções / Sentidos - Apoios/ Transferência de peso - Noção de ritmo / bpm da música - Cadência rítmica - Entrada na música - Tempos da música ("frase musical", "bloco") <p>- Exercícios, numa coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical.</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
Domínio: Atividades Desportivas Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas DANÇA	<ul style="list-style-type: none"> - Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. ✓ Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. - Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. - Cria pequenas sequências de movimentos individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido. 	(B, D, E, F, G, J)	<ul style="list-style-type: none"> - Passos base: andar; passe e toque; passe em "V"; elevação do joelho; polichinelo, (...) - Deslocamentos / Direções / Sentidos - Apoios/ Transferência de peso - Noção de ritmo / bpm da música - Cadência rítmica - Entrada na música - Tempos da música ("frase musical", "bloco") - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, velocidade, flexibilidade e força) e

Página 19 de 22

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio:</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Bateria Fit-Escola:</p> <p>Resistência</p> <p>Força</p> <p>Flexibilidade</p>	<p>ZSAF) ou Teste da Milha.</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> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. ✓ O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90°), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível. ✓ O maior número de abdominais num ritmo aproximado de um abdominal por cada 3 segundos, até um máximo de 75 abdominais (apoiar 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. Um abdominal só fica completo quando a cabeça tocar novamente no colchão). <p>FLEXIBILIDADE:</p> <p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada 	<p>(E, F, G, J)</p>	<p>coordenativas (coordenação, reação, ritmo, agilidade, orientação espacial).</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Conhecimentos</p>	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os fundamentos das matérias abordadas, revelando sentido analítico/crítico nas situações de avaliação-regulação. - Conhecer os regulamentos fundamentais das modalidades desportivas abordadas. - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. 	<p>(B, D, E, F, G, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estilos de vida saudáveis; - Exercício físico, alimentação e repouso; - Benefícios do exercício físico; - Ativação, retorno à calma, infeções respiratórias, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal; - Relação entre aptidão física e saúde;

Recursos materiais	
<ul style="list-style-type: none"> - Bolas, coletes, cones de sinalização, cesto/tabela; aparelhagem, Audio FitEscola, balança, estadiómetro, fita métrica; colchões; material diverso no atletismo, flutuadores diversos, raquetas, volantes, redes (...). 	
AVALIAÇÃO	
Modalidades de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta e sistemática nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física; - Arbitragem; 	<ul style="list-style-type: none"> - Registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios; - Testes escritos / fichas de trabalho / relatórios de aula / trabalhos escritos; - Oralidade/Questões aula, verificação da aplicação de conhecimentos - Registos regulares do aluno sobre a sua aprendizagem (tomada de consciência regular de aprendizagens e/ou dificuldades); - Avaliação do nível de Aptidão Física através da utilização da Plataforma FitEscola; - Ficha de auto / heteroavaliação.

B- Informação e comunicação; **D-** Pensamento crítico e pensamento criativo; **E-** Relacionamento interpessoal; **F-** Desenvolvimento pessoal e autonomia;
G- Bem-estar, saúde e ambiente; **J-** Consciência e domínio do corpo.

Agrupamento de Escolas de Mira, 24 de setembro de 2019