

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p>	<p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS COMUNS ÀS ATIVIDADES DESPORTIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 entajuda 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; 		<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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p>	<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>- Respeito pelos colegas e professores; cumprimento de regras de sala de aula; cumprimento das tarefas e respeito pelos prazos; material necessário; pontualidade.</p>	<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	DESCRITORES 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>BASQUETEBOLO</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	DESCRITORES 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</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES 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> <p>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.</p> <p>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> <p>Se não tem bola, no ataque:</p> <p>Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de recepção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>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 recepção não consegue abrir linha de passe.</p> <p>Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <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> <p>Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<p>com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p> <p>- Fundamentos técnico-táticos do jogo: ataque e defesa.</p>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES 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>(SOFTEBOL / BASEBOL)</p>	<p>Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</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>Conhecer o objetivo do jogo de Softebol/ Basebol, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.</p> <p>Conhecer as regras fundamentais do jogo de Softebol: a) limites, marcações e espaços de campo; b) equipamento específico; c) início e fim de jogo, entradas e turnos de batimento; d) bola em jogo e bola morta; e) zona de batimento; f) contagem lançador-batedor (bolas e strikes); g) corrida de bases; h) lançador, catcher, defesas do quadro e defesas exteriores; i) eliminação do batedor e do corredor; j) arbitragem; l) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo - Regras de jogo - Campo - Partida - Bola/Taco - Batimento/receção - Zona de batimento - Posições/ deslocamentos/ rotação

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Ginástica</u></p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</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 outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Ginástica</u></p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p>	<p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p>	<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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>Ginástica</u></p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p>	<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 gémeos.</p> <p>- Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 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 gémeos, 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 gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos base 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>	<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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>PATINAGEM,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u></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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>PATINAGEM,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u></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>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>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação das atividades atléticas e as regras de competição - Corrida de Velocidade - Corrida de Resistência - Salto em comprimento - Salto em Altura (técnica de Fosbury Flop)

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>PATINAGEM,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u></p> <p>RAQUETES (Badminton)</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, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo - Regras do jogo; - Posição base/deslocamentos <p>Batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e comprido; - Lob; - Clear; - Amortie; - Remate.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES 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>RAQUETES (Badminton)</p>	<p>Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p> <p>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>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do jogo - Regras do jogo; - Posição base/deslocamentos <p>Batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço curto e comprido; - Lob; - Clear; - Amortie; - Remate.

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES 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>	<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> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos. - Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto realizados nos planos de água superficial, médio e profundo. - 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 posição da cabeça, coordenadas com a respiração nos respetivos estilos. 	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<p>Na Natação Pura Desportiva (NPD) o aluno realiza:</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"> - um percurso de 50m na técnica de bruços, com amplitude de

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: <u>ATLETISMO,</u> <u>PATINAGEM,</u> <u>RAQUETES /</u> <u>OUTRAS</u></p> <p>OUTRAS (Natação)</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 e 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>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<p>movimentos e continuidade das ações motoras, cumprindo as 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>

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>DANÇA</p>	<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-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>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios, numa coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical. - 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")

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>DANÇA</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> <p>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.</p> <p>Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <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> <p>□ Combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>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>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios, numa coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical. - 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")

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Atividades Desportivas</p> <p>Subdomínio: Atividades Rítmicas e Expressivas</p> <p>DANÇA</p>	<p>Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>Utiliza movimentos loco motores e não loco motores, pausas, equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>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.</p> <p>Cria pequenas sequências de movimentos individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>	<p>B; D; E; F; G; J</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios, numa coreografia individual e/ou a par e/ou em grupos com acompanhamento musical. - 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")

Domínios / Temas	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Aptidão Física</p> <p>Bateria Fit-Escola:</p> <p>Resistência</p> <p>Força</p> <p>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>- Demonstrar 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>- 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 básicos adotados nas aulas para a sua aplicação e desenvolvimento.</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 -</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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Aptidão Física</p> <p>Bateria Fit- Escola: Resistência Força 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> <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 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.</p> <p>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> <p>FLEXIBILIDADE:</p> <p>O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</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	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	Tópicos de Conteúdo
<p>Domínio: Conhecimentos</p>	<p>Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de 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>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 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.</p> <p>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>	<p>(A, B, C, D, I)</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	
- 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
- Observação direta e sistemática nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física; - Arbitragem;	- 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.