

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017 - 2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2.º Ciclo 5.º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desportos Coletivos	Voleibol	Para obter sucesso o aluno tem de atingir: 3 Níveis de Introdução* (NI): - 1 NI de uma matéria dos subdomínios de JPD ou JDC - 1 NI de uma matéria do subdomínio Ginástica - 1 NI de duas matérias dos restantes subdomínios	Ensino cooperativo Ensino massivo Ensino por áreas Ensino por circuito Exercício individual Jogo simplificado Jogo "formal" Aulas teóricas Jogos didáticos Documentos de apoio Meios auxiliares	Avaliação diagnóstica	Aprox. 45 aulas
	Basquetebol				
	Futsal				
	Andebol				
	Jogos pré desportivos				
Ginástica	Solo				
	Aparelhos				
Atletismo	Corrida				
	Saltos				
	Lançamentos				
Dança	Popular				
Raquetas	Badminton				
Outras	Luta				
	Street Hoquei				
				Auto e hetero avaliação	Aprox. 26 aulas
					Aprox. 17 aulas
					Aprox. 17 aulas
					Aprox. 10 aulas

* Estes NI estão de acordo com o preconizado nas Metas de Aprendizagem e Programas Nacionais de Educação Física.

Nota: A planificação é realizada por etapas o que faz com que os conteúdos programáticos sejam lecionados em todos os períodos. Existirão diferenças nas prioridades e na intensidade com que cada conteúdo é trabalhado nos diferentes momentos.

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º Ano (continuação)

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Bateria de Testes de FitnessGram	Resistência	Para obter sucesso o aluno: Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FitnessGram) em 2 dos 6 testes da bateria de FitnessGram.	Ensino por circuito Exercício individual Meios auxiliares	Observação direta Registo da prestação dos alunos	Aprox. 6 aulas
	Força				
	Velocidade				
	Flexibilidade				
	Destreza Geral				

Nota: Em todas as aulas se faz a elevação e a manutenção das capacidade físicas, mas a sua avaliação é realizada aproximadamente em 6 aulas.

Ano Letivo de 2017 - 2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º Ano (continuação)

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência	Para obter sucesso o aluno:	Aulas Teóricas	Testes escritos Trabalhos escritos Intervenções orais Fichas de trabalho Questionários Relatórios de Aula	Aprox. 7 aulas
	Força	Tem de obter 50% ou mais, para que se revele Apto.			
	Velocidade	Identificando as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.			
	Flexibilidade				
	Destreza geral				
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Aptidão Física e Saúde	Relacionando Aptidão Física e Saúde	Documentos de apoio		
	Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras	Conhecendo e interpretando os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras			
	Dosificação da intensidade e a duração do esforço	Compreendendo a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço			
	Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	Conhecendo e interpretando factores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas			
	Processos de controlo de esforço e sinais de fadiga	Conhecendo processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde			
			Meios auxiliares		

|

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Área dos Conhecimentos - 5º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos / Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Identificação e definição das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Domínio dos conceitos teóricos	Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais Sala de aula Computador Projektor Quadro	Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos escritos de grupo Intervenções orais Questionários Relatórios de aula	2 a 3
Fitnessgram	Apresentação do Fitnessgram	Domínio dos conceitos teóricos Domínio da bateria de testes Zona Saudável de Aptidão Física			
Aptidão física e saúde	Aptidão física e saúde	Domínio das componentes da aptidão física Estilos de vida: Atividade física; Alimentação; Tabaco; Higiene pessoal; IMC; Frequência Cardíaca.			
Atividade Física	Jogos Pré-desportivos Jogos Desportivos Coletivos Modalidades	Domínio das ações técnico-táticas Domínio dos nomes dos aparelhos Domínio das regras da disciplina			

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017 - 2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2.º Ciclo 6.º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desportos Coletivos	Voleibol	5 Níveis de Introdução* (NI): Para obter sucesso o aluno tem de atingir:	Ensino cooperativo Ensino massivo Ensino por áreas Ensino por circuito Exercício individual Jogo simplificado Jogo "formal" Aulas teóricas Jogos didáticos Documentos de apoio Meios auxiliares	Avaliação diagnóstica Observação direta Registo da prestação dos alunos Auto e hetero avaliação	Aprox. 45 aulas
	Basquetebol				
	Futsal				
	Andebol				
	Jogos pré desportivos				
Ginástica	Solo	- 2 NI de uma matéria dos subdomínios de JPD ou JDC			Aprox. 33 aulas
	Aparelhos				
Atletismo	Corrida	- 1 NI de uma matéria do subdomínio Ginástica			Aprox. 26 aulas
	Saltos				
	Lançamentos				
Dança	Popular	- 2 NI de duas matérias dos restantes subdomínios			Aprox. 17 aulas
Raquetas	Badminton				Aprox. 17 aulas
Outras	Luta				Aprox. 10 aulas
	Street Hoquei				

* Estes NI estão de acordo com o preconizado nas Metas de Aprendizagem e Programas Nacionais de Educação Física.

Nota: A planificação é realizada por etapas o que faz com que os conteúdos programáticos sejam lecionados em todos os períodos. Existirão diferenças nas prioridades e na intensidade com que cada conteúdo é trabalhado nos diferentes momentos.

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017 - 2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 6º Ano (continuação)

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Descritores	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Bateria de Testes de FitnessGram	Resistência	<u>Para obter sucesso o aluno:</u> Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF - FitnessGram) em 2 dos 6 testes da bateria de FitnessGram.	Ensino por circuito Exercício individual Meios auxiliares	Observação direta Registo da prestação dos alunos	Aprox. 6 aulas
	Força				
	Velocidade				
	Flexibilidade				
	Destreza Geral				

Nota: Em todas as aulas se faz a elevação e a manutenção das capacidade físicas, mas a sua avaliação é realizada aproximadamente em 6 aulas.

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa

Ano Letivo de 2017 - 2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 6º Ano (continuação)

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Descritores	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Resistência	Para obter sucesso o aluno:	Aulas Teóricas	Testes escritos Trabalhos escritos Intervenções orais Fichas de trabalho Questionários Relatórios de Aula	Aprox. 7 aulas
	Força	Tem de obter 50% ou mais,			
	Velocidade				
	Flexibilidade				
	Destreza geral				
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Aptidão Física e Saúde	Identificando as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.	Documentos de apoio		
	Princípios fundamentais do treino das capacidades	Relacionando Aptidão Física e Saúde			
	Dosificação da intensidade e a duração do esforço	Conhecendo e interpretando os princípios fundamentais do treino das capacidades			
	Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas	Compreendendo a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço			
	Processos de controlo de esforço e sinais de fadiga	Conhecendo e interpretando factores de saúde e risco associados à prática das actividades Conhecendo processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde			

|

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – Área dos Conhecimentos - 6º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos / Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	Identificação e definição das capacidades motoras condicionais e coordenativas	Domínio dos conceitos teóricos	Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais Sala de aula Computador Projektor Quadro	Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos escritos de grupo Intervenções orais Questionários Relatórios de aula	2 a 3
Fitnessgram	Apresentação do Fitnessgram	Domínio dos conceitos teóricos Domínio da bateria de testes Zona Saudável de Aptidão Física			
Aptidão física e saúde	Aptidão física e saúde	Domínio das componentes da aptidão física Estilos de vida: Atividade física; Alimentação; Tabaco; Higiene pessoal; IMC; Frequência Cardíaca.			
Atividade Física	Jogos Pré-desportivos Jogos Desportivos Coletivos Modalidades	Domínio das ações técnico-táticas Domínio dos nomes dos aparelhos Domínio das regras da disciplina			

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa
Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3ºCiclo – C. Teóricos 7º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
<p>Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física</p>	<p>Identificação e definição das capacidades motoras condicionais e coordenativas; dos processos de controlo de esforço e os benefícios da prática do exercício físico</p>	<p>Domínio dos conceitos teóricos</p> <p>Capacidades Motoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Flexibilidade (estática, dinâmica, ativa, passiva). ☞ Resistência (aeróbia e anaeróbia). <ul style="list-style-type: none"> ☞ Velocidade (Geral). ☞ Força (resistência). ☞ Coordenação. <p>Processos de controlo do esforço:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Estimação da FC de repouso e em esforço. ☞ Sinais de fadiga ou inadaptação ao exercício. ☞ Dores, mal-estar, dificuldades respiratórias. <p>Benefícios da prática de exercício físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Baixos valores de frequência respiratória e cardíaca. ☞ Rápida recuperação após esforço. ☞ Baixa percentagem de gordura corporal. 	<p>Aulas teóricas Utilização de recursos audiovisuais</p> <p>Sala de aula Computador Projektor Quadro</p>	<p>Teste sumativo Fichas de trabalho Trabalhos de grupo</p>	<p>5 a 6</p>

<p>Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas</p>	<p>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas</p>	<p>Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas:</p> <ul style="list-style-type: none">↳ Sedentarismo.↳ Poluição.↳ Evolução tecnológica.↳ Urbanismo.			
--	--	---	--	--	--

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3ºCiclo – C. Teóricos 8º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Identifica mecanismos de adaptação ao exercício físico e fatores de risco Associa alimentação e nutrientes à atividade física	<p>Domínio dos conceitos teóricos</p> <p>Caracterização e Prevenção de lesões:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Cãibra muscular. ☞ Bolhas. ☞ Entorse. ☞ Escoriação (Erosiva). ☞ Tendinite. ☞ Rotura muscular. <p>Alimentação (grupos e nutrientes básicos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Açúcares. ☞ Gorduras. ☞ Proteínas. ☞ Água. ☞ Sais Minerais. ☞ Vitaminas. 	<p>Aulas teóricas</p> <p>Utilização de recursos audiovisuais</p> <p>Sala de aula</p> <p>Computador</p> <p>Projektor</p> <p>Quadro</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Trabalhos de grupo</p>	5 a 6 aulas
Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas	Identifica conceitos e objetivos da Educação Física e Desporto	<p>Conceito e objetivos da Educação Física.</p> <p>Conceito de Desporto.</p> <p>Relação da Educação Física com o Desporto.</p>			

Agrupamento de Escolas de Forte da Casa
Ano Letivo de 2017-2018

PLANIFICAÇÃO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3ºCiclo – C. Teóricos 9º Ano

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos /Metas Curriculares	Estratégias/Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de Aulas Previstas
Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física	Identifica mecanismos de adaptação ao exercício físico e fatores de risco Associa alimentação e nutrientes à atividade física	<p>Domínio dos conceitos teóricos</p> <p>Princípios do treino</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Continuidade. ☞ Progressão. ☞ Reversibilidade. <p>Relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço na promoção da saúde.</p> <p>Substâncias dopantes em termos gerais e seus efeitos nocivos para a saúde.</p> <p>Doenças associadas a uma má alimentação e sedentarismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Obesidade. ☞ Cardio-vasculares. ☞ Diabetes tipo 1. <p>Composição Corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Massa Gorda. ☞ Massa Magra. ☞ Pregas adiposa 	<p>Aulas teóricas</p> <p>Utilização de recursos audiovisuais</p> <p>Sala de aula</p> <p>Computador</p> <p>Projektor</p> <p>Quadro</p>	<p>Teste sumativo</p> <p>Fichas de trabalho</p> <p>Trabalhos de grupo</p>	5 a 6 aulas
Fenómenos sociais e estruturas das atividades físicas	Reconhece a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam em termos globais	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Sistema Escolar. ☞ Sistema Desportivo. 			



EDUCAÇÃO



ANO LETIVO 2017/2018
PLANEAMENTO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO

Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Jogos Desportivos Coletivos	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos 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.	Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Avaliação Diagnóstica Avaliação formativa Aplicação de exercícios com grau de complexidade diferenciado Material desportivo das diversas modalidades Espaços desportivos da Escola Básica Padre José Rota Meios Audiovisuais	Registo da observação direta das situações de exercitação nas grelhas de avaliação: Situação de Jogo Reduzido/Formal e/ou Exercício Critério; Questionamento verbal; Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.	38 a 48 aulas
Ginástica	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.	Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.			20 a 26 aulas
Atletismo	Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos e corridas cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.			6 a 8 aulas
Raquetas	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares dos jogos de raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; 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.			6 a 8 aulas
Atividades Rítmicas Expressivas	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares da Dança em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.			8 a 10 aulas
Atividades de Exploração da Natureza	Realizar percursos de nível elementar, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Conhecer e interpretar factores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.			4 a 6 aulas
Jogos Tradicionais	Praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.				2 a 4 aulas
Capacidades Motoras	Realizar a bateria de testes do Fitnessgram				9 a 12 aulas

ÁREAS OBRIGATÓRIAS

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Futebol/Futsal	Parte do Nível Elementar 7º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 3x3 e 4x4 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Marcação de golos; - Principais faltas e incorreções; - Reposição da bola em jogo. • Em situação de jogo 3x3 e/ou 4x4 ou exercício critério realiza as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Passe; - Recepção/Enquadramento; - Domínio de bola. - Remate; - Condução de bola; - Drible / Finta; - Desmarcação; - Marcação. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p> <p>Jogo Formal.</p>	<p>Registo da observação direta das situações de exercício nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	8 a 10 aulas
	Nível Elementar 8º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 4x4 e 5x5 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Marcação de golos; - Principais faltas e incorreções; - Reposição da bola em jogo. • Em situação de jogo 4x4 e/ou 5x5 ou exercício critério realiza as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Intercepção; - Desarme; 			
	Parte do Avançado 9º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 5x5 o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Marcação de golos; - Principais faltas e incorreções; - Reposição da bola em jogo. • Em situação de jogo 5x5 ou exercício critério realiza as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Criar superioridade numérica ofensiva e defensiva; - Fechar linhas de passe. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Voleibol	Parte do Nível Elementar 7º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 3x3 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Violação da rede; - Formas de jogar a bola; - Número de toques por equipa; - Bola fora; - Faltas no serviço; - Rotação e Sistema de pontuação. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo; - Passe alto em frente; - Manchete; - Posição base; - Situação de Jogo 2x2 e 3X3. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p>	<p>Registo da observação direta das situações de exercitação nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	8 a 10 aulas
	Nível Elementar 8º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 4x4 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Violação da rede; - Formas de jogar a bola; - Número de toques por equipa; - Bola fora; - Faltas no serviço; - Rotação e Sistema de pontuação. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Serviço por cima; - Remate em apoio; - Situação de jogo 3X3 e 4X4. 			
	Parte do Avançado 9º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 4x4 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Violação da rede; - Formas de jogar a bola; - Número de toques por equipa; - Bola fora; - Faltas no serviço; - Rotação e Sistema de pontuação. • Em situação de jogo ou exercício critério as ações: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados nos níveis anteriores; - Passe alto de costas; - Remate em suspensão; - Situação de jogo 3X3 e 4X4. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Basquetebol	Parte do Nível Elementar 7º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 3x3 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Bola fora; - Dribles; - Passos; - Faltas Pessoais. Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Passe / Recepção e Enquadramento; - Dribles; - Lançamentos; - Posição Base; - Desmarcação; - Marcação Individual (Defesa HxH); - Ressalto defensivo; - Situação de jogo 2x2 e 3x3. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p> <p>Jogo Formal.</p>	<p>Registo da observação direta das situações de exercício nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	8 a 10 aulas
	Nível Elementar 8º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 3x3 (campo reduzido) e 5x5 o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Bola fora; - Dribles; - Passos; - Faltas Pessoais. Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Passe e Corte; - Aclaramento; - Situação de jogo 3x3 e 5x5. 			
	Parte do Avançado 9º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 3x3 (campo reduzido) e 5x5 o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Bola fora; - Dribles; - Passos; - Faltas Pessoais. Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Ressalto ofensivo; - Mudança de direção; - Cinco abertos; - Tripla ameaça; - Situação de jogo 3x3 e 5x5. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Andebol	Introdução 7º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 4x4 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Formas de jogar a bola; - Violações por dribles e passos; - Violações da área de baliza; - Infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Passe / Recepção; - Drible; - Remate em apoio; - Desmarcação; - Posição base defensiva; - Intercepção; - Marcação Individual (Defesa HxH); - Sistema de jogo 3x3 (2+1 x 2+1). 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p>	<p>Registo da observação direta das situações de execução nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	<p>8 a 10 aulas.</p>
	Parte do Nível Elementar 8º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 4x4 e 5x5 (campo reduzido) o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Formas de jogar a bola; - Violações por dribles e passos; - Violações da área de baliza; - Infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; - Mudanças de direção; - Deslocamentos ofensivos; - Sistema de jogo 3x3 (2+1 x 2+1), 4x4 (3+1 x 3+1). 			
	Nível Elementar 9º Ano	<p>1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2 - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo</p> <p>4 - Em Situação de Jogo 5x5 (campo reduzido) e 7x7 o aluno realiza 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Formas de jogar a bola; - Violações por dribles e passos; - Violações da área de baliza; - Infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Todos os conteúdos lecionados nos níveis anteriores; - Remate em Suspensão; - Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo); - Sistema de jogo 3x3 (2+1 x 2+1), 4x4 (3+1 x 3+1) e 5x5 (4+1 x 4+1). 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Ginástica de Solo	Introdução 7º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2 - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente, com membros inferiores unidos (engrupado); • Rolamento à retaguarda, com membros inferiores unidos (engrupado); • Pino de cabeça; • Posição de equilíbrio; • Posições de flexibilidade; • Elementos de ligação; 	Sequência de habilidades; Exercício individual (em percurso e/ou em circuito).	Registo da observação direta das situações de exercitação nas grelhas de avaliação; Questionamento verbal; Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.	8 a 10 aulas
	Elementar 8º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2 - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; • Rolamento à frente, com membros inferiores afastados e esticados; • Rolamento à retaguarda, com membros inferiores afastados e esticados; • Apoio Facial Invertido; • Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente; • Roda; 			
	Parte do Avançado 9º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2 - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os conteúdos lecionados nos níveis anteriores; • Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente • Rodada; • Rolamento à frente, com membros inferiores esticados e unidos; • Rolamento à retaguarda, com membros inferiores esticados e unidos; • Rolamento à retaguarda com passagem para pino. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Ginástica de Aparelhos	Introdução 7º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>3 - No Minitrampolim, realiza após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, saltos, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>4 - Na trave, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento de elementos gímnicos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boque: <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo; - Salto entre-mãos. • Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão; - Salto engrupado; - Salto com ½ Pirueta Vertical. • Trave: <ul style="list-style-type: none"> - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Meia volta, com balanço de uma perna; - Salto a pés juntos; 	<p>Sequência de habilidades;</p> <p>Exercício individual (em percurso e em circuito).</p>	<p>Registo da observação direta das situações de execução nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	6 a 8 aulas.
	Elementar 8º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Realiza saltos no plinto, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>3 - No Minitrampolim realiza saltos, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>4 - Na trave, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento de elementos gímnicos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os conteúdos lecionados no nível anterior; <p>Mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plinto transversal: <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre-mãos; - Salto de eixo. • Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto com 1 Pirueta Vertical; - Salto de carpa de pernas afastadas. • Trave: <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé; - Avião; - Saída em salto em extensão com ½ pirueta vertical. 			
	Elementar e Parte do Avançado 9º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Realiza saltos no plinto, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>3 - No Minitrampolim realiza saltos, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p> <p>4 - Na trave, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento de elementos gímnicos de acordo com as exigências técnicas indicadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os conteúdos lecionados nos níveis anteriores; <p>Mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plinto longitudinal: <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre-mãos; - Salto de eixo. • Minitrampolim: <ul style="list-style-type: none"> - Salto carpa de pernas juntas. • Trave: <ul style="list-style-type: none"> - Salto de gato; - Iniciação ao rolamento à frente com pernas afastadas. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
Ginástica Acrobática	Parte do Introdução 7º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3 - Conhece e efectua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4 - Em situação de exercício a par, realiza elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos; 5 - Em situação de exercício em trios, realiza elementos técnicos com coordenação e fluidez de movimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pegas, montes e desmontes; • Pares: - Prancha Facial para cima dos pés do base que está deitado dorsalmente; - Base deitado dorsal com pernas em extensão e o volante em prancha facial; - Base de joelhos e uma perna fletida suporte o volante que sobe para a coxa e se equilibra;	Exercícios em Grupo (pares/trios); Coreografia.	Registo da observação direta das situações de execução nas grelhas de avaliação; Questionamento verbal; Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.	6 a 8 aulas
	Nível Introdução 8º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3 - Conhece e efectua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4 - Em situação de exercício a par, realiza elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos; 5 - Em situação de exercício em trios, realiza elementos técnicos com coordenação e fluidez de movimentos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pegas, montes e desmontes; • Pares: - Elementos técnicos do 7º ano de escolaridade; - Com o Base sentado sobre os pés, equilíbrio de pé sobre os ombros do Base.			
	Parte do Nível Elementar 9º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3 - Conhece e efectua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4 - Em situação de exercício a par, realiza elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos; 5 - Em situação de exercício em trios, realizam elementos técnicos com coordenação e fluidez de movimentos. 6- Combina numa coreografia (com música e sem exceder os dois minutos), a par, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, marcando o início e o fim de cada elemento.	<ul style="list-style-type: none"> • Pegas, montes e desmontes; • Pares: - Elementos técnicos do 7º e 8º ano de escolaridade; - Equilíbrio sobre as coxas do base; - Com o Base de joelhos, equilíbrio de pé sobre os ombros do Base.			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
ATLETISMO	Parte do Nível Elementar 7º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos 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>3 - Efectua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>4 - Salta em altura com técnica de <i>Tesoura</i> e/ou <i>Fosbury Flop</i>, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente 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>5 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de velocidade; • Corrida de estafetas; • Salto em Altura; • Lançamento do Peso. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Exercícios em concurso, individual ou em equipa.</p>	<p>Registo da observação direta das provas (grelhas de avaliação);</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	6 a 8 aulas
	Elementar 8º Ano	<p>O aluno:</p> <p>Realiza todas as competências acima descritas, mais:</p> <p>6 – Realiza corrida de barreiras com partida alta atacando a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conteúdos lecionados no nível anterior; <p>Mais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Barreiras; 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
ATLETISMO	Parte do Nível Avançado 9º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam.</p> <p>3 - Efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios activos 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>4 - Em corrida de estafetas, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.</p> <p>5 - Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação activa dos ombros e braços. "Puxa" energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em "L") na fase descendente do voo, para recepção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</p> <p>6 - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correcta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios "curto e longo" rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p> <p>7 - Realiza corrida de barreiras com partida alta atacando a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Velocidade; • Corrida de Estafetas; • Salto em Altura; • Lançamento do Peso; • Corrida de Barreiras. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Exercícios em concurso, individual ou em equipa.</p>	<p>Registo da observação direta das provas (grelhas de avaliação);</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	6 a 8 aulas

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
BADMINTON	Introdução 7º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2 - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das técnicas. 3 - Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. 4 - Em situação de <i>exercício</i> , num campo de <i>Badminton</i> , executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo; - Serviço; - Pontuação no jogo de singulares. • Em situação de exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Serviço; - Pegas; - Clear; - Lob. 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p> <p>Jogo Formal.</p>	<p>Registo da observação direta das situações de exercitação nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	6 a 8 aulas
	Introdução e Parte do Elementar 8º Ano	O aluno: 1 - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2 - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das técnicas. 3 - Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. 4 - Em situação de jogo, num campo de <i>Badminton</i> , executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo; - Serviço; - Pontuação no jogo de singulares. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos lecionados no nível anterior; - Remate; 			
	Elementar 9º Ano	O aluno: 1 - Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 2 - Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das técnicas. 3 - Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. 4 - Em situação de jogo, num campo de <i>Badminton</i> , executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do jogo; - Serviço; - Pontuação no jogo de singulares. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos lecionados no nível anterior; - Amorti; - Drive. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
DANÇA	Introdução e Parte do Elementar 7º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1- Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução das habilidades e novas possibilidades de movimentação, e considerando, por seu lado, as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são dirigidas;</p> <p>2- Analisar a sua ação e a dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento, utilizando eventualmente essa apreciação como fonte de inspiração para as suas iniciativas pessoais;</p> <p>3- Em situação de <i>exercitação individual, a par ou em pequenos grupos</i>, com ambiente musical adequado, aperfeiçoar as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes, associando-as entre si de maneira adequada;</p> <p>4- Em situação de <i>acompanhamento do professor no "estilo livre"</i>, com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos;</p> <p>5- Desloca-se percorrendo todas as direções e sentidos considerados, no ritmo e sequência dos apoios correspondentes à marcação e combinando os Passos Básicos;</p>	<p>DANÇAS SOCIAIS Merengue:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos à frente e atrás; - Passos laterais à direita; - Passos laterais à esquerda; - Voltas à direita; - Voltas à esquerda; - Volta Simultânea; - Promenade. <p>DANÇAS TRADICIONAIS Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo de passeio; - Passo saltado cruzado; - Passo saltado; 	<p>Exercícios de progressão (aprendizagem de passos e montagem coreográfica);</p> <p>Realização de coreografias.</p>	<p>Registo da observação direta das situações de exercitação nas grelhas de avaliação;</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	8 a 10 aulas
	Elementar 8º Ano		<p>DANÇAS SOCIAIS Rumba Quadrada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo Básico; - Passo Progressivo; - Volta e Contravolta; <p>DANÇAS TRADICIONAIS Erva Cidreira:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passo de passeio; - Combinações. 			

	<p style="text-align: center;">Elementar 9º Ano</p>	<p>O aluno: Realiza todas as competências acima descritas, mais: 6- Em situação de acompanhamento do professor no "estilo coreografado", utilizando métodos simples de montagem coreográfica simétrica, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade os elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade à coreografia, nomeadamente: Variações de ritmo; Combinações de ações que envolvam braços; Aumento do número de habilidades em cada sequência coreográfica; Mudanças de direcção e sentido.</p>	<p>DANÇAS SOCIAIS Cha-cha-cha: - Passo básico; - Time step; - Voltas.</p> <p>DANÇA AERÓBICA - Marcha; - Corrida; - Passe e toca; - Elevação dos joelhos; - Passe cruzado; - Passo em "V"; - Agachamento; - Mambo; - Chuto; - Tesoura.</p> <p>Realiza uma coreografia: - Combina Habilidades; - Movimenta-se livremente; - Reproduz uma coreografia; - Realiza/Apresenta composições livres.</p>			
--	---	---	---	--	--	--

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
JOGOS TRADICIONAIS	9º Ano	<p>O aluno: 1- Conhece o contexto sócio histórico da prática de Jogos Tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupo turma; 2- Cooperar com os companheiros na prática de Jogos Tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupo turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jogos tradicionais regionais. 	Exercícios de aplicação.	<p>Registo da observação direta dos jogos;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	2 a 4 aulas

ÁREAS ALTERNATIVAS

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
ORIENTAÇÃO	Introdução 7º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>2 - Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (escola), segundo um mapa simples (<i>croqui</i> ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>3 - Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direcções e distâncias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica no percurso a simbologia básica; • Orienta o mapa; • Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa; • Identifica a melhor opção de percurso e utiliza-a. 	<p>Percurso individual, em par ou em equipa.</p>	<p>Registo da observação direta da realização do percurso (grelhas de avaliação);</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	4 a 6 aulas

Área	Nível	Competências Específicas	Conteúdos/Metas	Operacionalização	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
CORFEBOL	Introdução 8º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>2- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Mudança de zona; - Ocupação em campo; - Pontuação; - Lançamento marcado. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Lançamento Parado; - Lançamento na Passada; - Defesa HxH; - Desmarcação; - Jogo 4x4 	<p>Exercícios com grau de complexidade diferenciado;</p> <p>Jogo Reduzido e Condicionado;</p> <p>Jogo Formal.</p>	<p>Registo da observação direta (greijas de avaliação);</p> <p>Questionamento verbal;</p> <p>Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.</p>	6 a 8 aulas
	Elementar 9º Ano	<p>O aluno:</p> <p>1- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2- Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>3- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando a sua actuação a esse conhecimento, quer enquanto jogador, quer enquanto árbitro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Regulamento: <ul style="list-style-type: none"> - Início e recomeço do jogo; - Mudança de zona; - Ocupação em campo; - Pontuação; - Lançamento marcado. • Em situação de jogo ou exercício critério realiza as ações técnicas: <ul style="list-style-type: none"> - Conteúdos lecionados no nível anterior; - Passe e corta para o cesto ; - Passe a colega desmarcado em corte para o cesto; - Desmarca-se constantemente, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio; - Ajusta a sua distância ao opositor directo (aproxima-se quando tem bola e afasta-se quando ele executa um passe ou lançamento); - Ressalto Defensivo/Ofensivo - Jogo 8x8. 			

Área	Nível	Conteúdos Programáticos	Objetivos Específicos/ Metas Curriculares	Estratégias / Recursos	Modalidades e Instrumentos de Avaliação	Nº de aulas previstas
CAPACIDADES MOTORAS	7º, 8º e 9º Anos de escolaridade	1 - Conhece a bateria de Testes do Fitnessgram e os seus protocolos; 2 – Conhece e identifica as diferentes Capacidades Motoras; 3 - Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.	<ul style="list-style-type: none"> • Bateria de Testes do Fitnessgram: <ul style="list-style-type: none"> - Teste do Vai-Vem; - Teste dos Abdominais; - Teste de Extensão de braços; - Teste de Flexibilidade de ombros; - Senta e alcança; - IMC; - Extensão do tronco. • Capacidades Motoras: <ul style="list-style-type: none"> - Resistência; - Força; - Flexibilidade. 	Exercícios de curta e longa duração; Exercícios de prevenção Desportiva.	Aplicação do Protocolo de Testes Físicos em vigor na nossa escola: Teste do Vai-Vem; Teste dos Abdominais; Teste de Extensão de braços; Teste de Flexibilidade de ombros; Teste Senta e Alcança; Teste IMC; Teste Extensão do tronco. Questionamento verbal; Teste Escrito de Avaliação e/ou Trabalho de Grupo ou Individual.	9 a 12 Aulas

Resistência	Realiza ações motoras globais de longa duração (acima de 8 minutos), com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida da eficácia, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	<i>Fitnessgram</i>
Força	Realiza ações motoras, vencendo resistências, de fracas a ligeiras, em máxima velocidade de contração muscular. Realiza ações de contração muscular localizada, para vencer resistências, de carga fraca a ligeira, com grande velocidade de cada ação, em esforço de duração relativamente prolongada, opondo-se à instalação da fadiga sem diminuição nítida da eficácia.	<i>Fitnessgram</i>
Velocidade	Reage o mais rapidamente a um sinal conhecido, iniciando ações motoras previstas, globais e localizadas. Realiza ações motoras cíclicas, com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza ações motoras cíclicas, percorrendo curtas distâncias (40 metros) no menor tempo possível, sem perda de eficácia.	<i>Prova de 40 metros</i>
Flexibilidade	Realiza ações motoras, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.	<i>Fitnessgram</i>
Conhecimentos	Identifica as capacidades físicas, de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: frequência cardíaca, frequência respiratória, sinais exteriores de fadiga; relacionando-os com as funções cardiorrespiratórias, e músculo-articular.	<i>Trabalho/Teste escrito.</i>