

**PLANIFICAÇÃO GERAL DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2023/2024**

**PP**

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS TEMAS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<b>O ALUNO DEVE SER CAPAZ DE:</b>				
<p><b><u>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</u></b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p>FUTEBOL – Nível Introdução</p> <p>VOLEIBOL - Nível Introdução</p> <p>ANDEBOL - Nível Introdução</p> <p>BASQUETEBOL - Nível Introdução</p>	<p>Participar em JOGOS ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Domínio das Atividades Físicas</u></b></p> <p>4 Níveis Introdução.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Norma de Aplicação</u></b></p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes;</li> <li>- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>

	<p>1 Nível de introdução dum matéria das subáreas: Jogos ou JDC. 1 Nível de introdução dum matéria da Subárea GIN. 2 Níveis de introdução de duas matérias das restantes Subáreas diferentes.</p>			
<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p>GINÁSTICA NO SOLO - Nível Introdução</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS - Nível Introdução</p>	<p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, minitrampolim, plinto e trave, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- Elaborar coreografias;</li> <li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- Explorar materiais;</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
<p>GINÁSTICA RÍTMICA - Nível Introdução</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista;</li> <li>- Confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- Analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p>			
<p><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com</p>			

<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Nível Introdução</p>	<p>intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>melhoria.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar tarefas de síntese;</li> <li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>
<p><b>OUTRAS</b></p> <p>Nível Introdução</p>	<p>Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.</p> <p><b>Nota</b> - Para o nível INTRODUÇÃO, em três matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada a Natação ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> </ul> <p>desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>No início e fim de ano letivo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>

<p><b><u>PERCURSOS (ORIENTAÇÃO)</u></b></p> <p>ORIENTAÇÃO - Nível Introdução</p> <p><b><u>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</u></b></p>	<p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITEscola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistência;</li> <li>• Força;</li> <li>• Velocidade;</li> <li>• Flexibilidade;</li> <li>• Destreza Geral.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Domínio da Aptidão Física</u></b></p> <p>Demonstra capacidades em testes de Resistência Aeróbia e testes de Aptidão Muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da Saúde, para a sua idade.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Norma de Aplicação</u></b></p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) num dos testes de aptidão aeróbia (vaivém; corrida de mil metros).</p> <p>Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no teste de aptidão muscular da categoria:</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- Interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> </ul>	<p>Ao longo do ano letivo</p> <p>Ao longo do ano letivo</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C,</p>
--	---	---	---	--



		de atividade física.		
--	--	----------------------	--	--

**AVALIAÇÃO:** Domínio das atividades físicas, conhecimento e aptidão física. Instrumentos: Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem; FitEscola; Testes de avaliação prática; Grelhas de registo; Observação direta.

**Aluno com atestado médico:** Colaboração na organização prática da aula; Testes e/ou trabalhos; Questionamento; Arbitragem.

Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.

- A Subárea da Ginástica (Ginástica Rítmica) e da Orientação e Râguebi, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.
- O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em um nível: «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»)