



**ÁREAS DE COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)**

- A Linguagens e textos
- B Informação e comunicação
- C Raciocínio e resolução de problemas
- D Pensamento crítico e pensamento criativo
- E Relacionamento interpessoal
- F Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G Bem-estar, saúde e ambiente
- H Sensibilidade estética e artística
- I Saber científico, técnico e tecnológico
- J Consciência e domínio do corpo

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria.



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA FUTEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe, recepção, condução de bola e remate. - Fundamentos táticos: Desmarcação e marcação individual. - Jogo reduzido e jogo 5x5. <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos táticos: Desmarcação e marcação à zona. - Jogo 7x7. - Remate de cabeça e finta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA VOLEIBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe, recepção com as duas mãos por cima ou em manchete e serviço por baixo. - Fundamentos táticos do jogo: ataque e defesa. - Jogo reduzido 4x4. <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6. - Serviço por cima, remate em apoio e remate em salto, passe alto de costas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA BASQUETEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible com mudanças de direcção e de mão pela frente, lançamento em apoio, lançamento na passada, paragens (um e dois tempos), rotações sobre um apoio, posição defensiva básica. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, participação no ressalto ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3. <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação à zona, participação no ressalto ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3 e 5x5. - Lançamento em salto, drible de protecção, passe e corte, mudanças de direcção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA ANDEBOL

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe de ombro, recepção, remate em salto/suspensão, drible de progressão e posição base defensiva. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual. - Jogo 5x5. <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação à zona. - Jogo 5x5 ou 7x7. - Fintas e mudanças de direcção. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA BADMINTON

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Posição fundamental, serviço longo e curto, clear e lob. - Fundamentos táticos: acção ofensiva e acção defensiva. - Jogo 1x1 <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amorti, remate/smash e drive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo de cooperação. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA e MATÉRIA ATLETISMO

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de atletismo e as suas regras. - Corrida de velocidade (40m), corrida de estafetas (4x50m), corrida de obstáculos, salto em comprimento, lançamento do peso (2/3 Kg), salto em altura técnica de tesoura (opcional), lançamento da bola (opcional). <p>Nível Elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida de velocidade (40m a 60m), com partida de tacos, corrida de estafetas (4x60m), corrida de barreiras com partida de tacos, triplo salto (opcional), lançamento do peso (3/4 Kg) de costas e sem balanço e salto em altura técnica Fosbury Flop (opcional). 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. - Exercícios técnicos. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Mega Sprinter (Fase de escola). - Mega Salto (Fase de escola). - Mega Lançamento (Fase de escola). - Corta-mato (Fase de escola). - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>A, B, C, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA APARELHOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>Nível Introdutório</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e valorizar a prática da ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de ginástica. - Fixar os fundamentos gímnicos. - Solo: posições de equilíbrio (avião, taça, bandeira, vela), pino de braços, cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado), cambalhota à retaguarda de pernas afastadas, cambalhota à retaguarda engrupada, passagem por pino com ajuda (professor, colegas, plinto, colchão, espaldares), roda com ajuda (professor, colegas, cabeça do plinto), posições de flexibilidade (espargata frontal e/ou lateral, sapo, ponte). - Realizar uma sequência gímnica com fluidez com 6 elementos no mínimo, contemplando 1 elemento de equilíbrio, 4 acrobáticos e 1 flexibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO

SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO e MATÉRIA APARELHOS

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<p>- Aparelhos: <u>Reuther:</u> Salto ao eixo e salto entre-mãos no boque e/ou no plinto transversal e cambalhota à frente no plinto longitudinal (opcional). <u>Mini-Trampolim:</u> Salto em extensão.</p> <p>Nível Elementar</p> <p>- Solo: cambalhota à frente saltada, cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas, cambalhota à retaguarda com passagem por pino e rodada.</p> <p>- Aparelhos: <u>Reuther:</u> salto ao eixo no plinto longitudinal (opcional). <u>Mini-Trampolim:</u> salto em engrupado, carpa de pernas afastadas e pirueta vertical (Opcional).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento. 	<p>C, D, E, F, G, H, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO

CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES	DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS	TEMPOS LETIVOS PREVISTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (destreza geral). - Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal. - Benefícios da prática do exercício físico. - Educação para a saúde e a participação desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diapositivos. - Debate. - Testes físicos (Avaliação de uma ou mais capacidades motoras). - Participação nos encontros desportivos de ilha e regionais: corta-mato, mega sprinter, mega salto, mega lançamento e Jogos Desportivos Escolares e outras atividades do grupo de Educação Física. - Exercícios lúdicos. - Trabalho por estações/circuito. 	<p>A, B, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)</p>



CRONOGRAMA DE REFERÊNCIA

MODALIDADES / MÊS	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Aptidão Física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ginástica Solo+Aparelhos	x	x	x	x						
Badminton	x							x	x	x
Basquetebol	x				x	x	x			
Futebol	x	x	x	x	x	x	x			
Voleibol	x				x	x	x	x	x	x
Atletismo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Andebol	x	x	x	x						
Outras Modalidades	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Nota: Cabe ao professor ajustar a distribuição temporal das matérias/modalidades, de acordo com as características da turma, distribuição dos espaços desportivos e materiais.

Critérios de Avaliação

Atividades Físicas: 80% (60% para as modalidades + 20% para as atitudes e valores)

Aptidão Física: 10%

Conhecimento: 10%