



PLANIFICAÇÃO

3.º Ciclo do Ensino Básico

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



O presente documento apresenta a planificação do 3.º ciclo do ensino básico, relativo à Área das **ATIVIDADES FÍSICAS**, de modo a alcançar o **PERFIL DOS ALUNOS À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA**, de acordo com as **Aprendizagens Essenciais** definidas para o ciclo (Despacho n.º 6478/ 2017, de 26 de julho).

Plano Plurianual - Atividades Físicas							
Matérias		5.º Ano	6.º Ano	7.º Ano	8.º Ano	9.º Ano	
Jogos Pré-desportivos		X					
coletivos	Andebol	X	X	X	X	X	
	Basquetebol	X	X	X	X	X	
	Futebol	X	X	X	X	X	
	Voleibol	X	X	X	X	X	
Ginástica	Solo	X	X	X	X	X	
	Aparelhos	X	X	X	X	X	
	Rítmica	X	X				
	Acrobática			X	X		
Atletismo	Lanç	Bola	X				
		Peso		X	X	X	X
	Saltos	Comprimento	X	X	X		
		Triplo				X	X
		Altura	X	X	X	X	X
	Corridas	Velocidade	X	X	X	X	X
		Barreiras		X	X	X	X
		Estafetas		X	X		
Ativ. Rítmicas Expressivas		X	X	X			
Danças Sociais					X	X	
Danças Tradicionais		X	X				
Patinagem		X	X				
Badminton				X	X	X	
Orientação				X	X	X	



As **Aprendizagens Essenciais da Educação Física**, nos diversos anos de escolaridade, têm como referência os Programas de Educação Física que, organizadas numa lógica plurianual, permitem a sua consecução de forma flexível e progressiva, através da articulação vertical do currículo.

As aprendizagens previstas referem-se a **OBJETIVOS GERAIS**, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

3. 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.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.



5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.



PLANIFICAÇÃO ANUAL

3.º Ciclo do Ensino Básico - 7.º Ano de Escolaridade

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Futebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4, com guarda-redes:</p> <p>1.1 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.2 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.3 Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>1.4 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar.</p> <p>1.5 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.</p> <p>1.6 Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>1.7 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição</p>		<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p> <p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto:</p> <p>1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância.</p> <p>1.1.2. Dribla.</p> <p>1.1.3. Passa</p> <p>1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.</p> <p>1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde</p>



<p>em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p> <p>4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Voleibol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura:</p> <p>2.1 Serve por baixo, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2.2 Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p> <p>3. Em concurso em grupos de quatro, com dois jogadores de cada lado da rede, joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Cooperar com os companheiros</p>		<p>Nível Introdução</p>	<p>A - Linguagens</p>



<p>para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Andebol</p>	<p>1. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto.</p> <p>1.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>1.2.1 Tenta interceptar a bola,</p> <p>1.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>	<p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>J - Saber científico e técnico</p> <p>K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos</p> <p>1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>1.3 Cambalhota à retaguarda, com as pernas afastadas</p> <p>1.4 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos.</p> <p>1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente.</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		<p>1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente.</p> <p>1.7 Roda, na cabeça do plinto (transversal)</p> <p>1.8 Posições de flexibilidade variadas</p>	G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.	Ginástica de Aparelhos	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>1.1 Salto de eixo no boque</p> <p>1.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal,</p> <p>1.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima,</p> <p>2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos:</p> <p>2.1 Salto em extensão</p> <p>4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <p>4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.</p> <p>4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.</p> <p>4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.</p>	A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas	Ginástica Acrobática	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:</p>	A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico



<p>individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p>1.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial.</p> <p>1.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base.</p> <p>1.3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.</p> <p>1.4 Cambalhota à frente a dois (tank)</p> <p>1.5 Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base.</p> <p>2. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>2.1 Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal.</p> <p>2.2 Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>2.3 Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial.</p>	<p>E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante,</p>	<p>Atletismo</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé.</p> <p>2. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros.</p> <p>3. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis).</p> <p>4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada.</p> <p>5. Salta em altura com técnica de tesoura.</p> <p>6. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico</p>



<p>mas também como juiz.</p> <p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>J-Consciência e domínio do corpo</p> <p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>1. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>1.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>1.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>1.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro).</p> <p>1.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>2.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>2.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>3. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>3.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc..</p> <p>3.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>4. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>4.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>4.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>4. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G-Bem-estar e saúde</p> <p>I-Saber científico e técnico</p> <p>J-Consciência e domínio do corpo</p>



		7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido	
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas («individuais») e «a pares».</p>	Patinagem	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita. 2. Quatro 3. Desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede. 4. Desliza de “cócoras” elevando-se e baixando-se sem perder o equilíbrio. 5. Desliza para a frente e também para trás a fazer “oitos” <ol style="list-style-type: none"> 1.6 Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita 1.7 Trava em “T” 1.8 Meia volta, em deslocamento para a frente 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações («individuais») e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	Badminton	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ol style="list-style-type: none"> 3.2 Desloca-se com oportunidade antecipando-se à queda do volante. 3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear e Lob <ol style="list-style-type: none"> 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</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>Orientação</p>	<p>Nível Introdução O aluno: 1. Coopera 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. 2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. 2.1 Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. 2.2 Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. 2.3 Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. 2.4 Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. 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 direções e distâncias.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
---	--------------------------	--	--



PLANIFICAÇÃO ANUAL

3.º Ciclo do Ensino Básico - 8.º Ano de Escolaridade

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descriptor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<h2>Futebol</h2>	<p>Nível Elementar</p> <p>1. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>1.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.1.1 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>1.1.3 Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>1.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>1.3 Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>1.4 Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>1.5 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descriptor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance</p>		<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5:</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e</p>



<p>do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>1.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto: 1.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância. 1.1.2. Dribla. 1.1.3. Passa 1.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas. 1.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<p>comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Voleibol</p>	<p>Nível Elementar 1. Em situação de jogo 4 x 4: 1.1 Serve por baixo ou por cima 1.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola) 1.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). 1.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. 2. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede: 2.1 Remata ao passe do companheiro. 2.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). 3. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima ; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e</p>



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	domínio do corpo Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p style="text-align: center;">Andebol</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido:</p> <p>1.1 Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto.</p> <p>1.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>1.2.1 Tenta interceptar a bola,</p> <p>1.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate.</p> <p>1.3 Como guarda-redes:</p> <p>1.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>1.3.2 Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno



<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<h2>Ginástica de Solo</h2>	<p>Nível Introdução</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Cambalhota à frente, terminando a pés juntos 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas. 1.3 Cambalhota à retaguarda, com as pernas afastadas 1.4 Cambalhota à retaguarda, com os pés juntos. 1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente. 1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical terminando em cambalhota à frente. 1.7 Roda, na cabeça do plinto (transversal) 1.8 Posições de flexibilidade variadas 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<h2>Ginástica de Aparelhos</h2>	<p>Nível Elementar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Salto de eixo (plinto transversal), Salto de eixo (no plinto longitudinal), Salto entre-mãos (plinto transversal) 2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Salto em extensão, Salto engrupado, Pirueta vertical, Carpa de pernas afastadas, ¾ de Mortal à frente 3. Na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho, Avião, Saída em salto em extensão com meia pirueta. 	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos,</p>		<p>Nível Elementar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando 	<p>A-Linguagens B-Informação e</p>



<p>Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica Acrobática</p>	<p>diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>1.1 Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal),.</p> <p>1.2 O base de pé com joelhos fletidos suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base.</p> <p>1.3 "coluna"</p> <p>2. Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>2.1 Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal.</p> <p>2.2 O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente.</p>	<p>comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Atletismo</p>	<p>Nível Elementar</p> <p>12. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos.</p> <p>3. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos.</p> <p>4. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop.</p> <p>5. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço</p> <p>6. Executa o triplo salto</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),</p>	<p>Dança</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, realizando sequências de passos que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas</p>



<p>sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<p>atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda.</p> <p>2. Dança a rumba quadrada, realizando os seguintes passos/figuras: Passo básico em "Posição Fechada", Passos progressivos em "Posição Fechada" em frente, Volta e Contravolta em "Posição Aberta pega E-D".</p>	<p>D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	<p>Badminton</p>	<p>Nível Elementar</p> <p>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 dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti e drive.</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</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>Orientação</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera 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 (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>2.1 Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>



		<p>2.2 Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <p>2.3 Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>2.4 Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</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 direções e distâncias.</p>	
--	--	--	--



PLANIFICAÇÃO ANUAL

3.º Ciclo do Ensino Básico - 9.º Ano de Escolaridade

DEPARTAMENTO CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<h2>Futebol</h2>	<p>Nível Elementar</p> <p>1. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>1.1 Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>1.1.1 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.1.2 Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>1.1.3 Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>1.2 Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.</p> <p>1.3 Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.</p> <p>1.4 Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>1.5 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>2. Realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.</p>	<p>A - Linguagens</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>J - Saber científico e técnico</p> <p>K - Consciência e domínio do corpo</p>
Aprendizagens Essenciais	Unidade Didática	Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem	Descritor do Perfil do aluno



<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Basquetebol</p>	<p>Nível Elementar</p> <p>1. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</p> <p>1.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>1.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progredes em drible, preferencialmente pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>1.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: Lança, Liberta-se do defensor, passa.</p> <p>1.3 Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se e Aclara, em corte para o cesto.</p> <p>1.3.3 Participa no ressalto ofensivo</p> <p>1.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible e a abertura de linhas de passe</p> <p>1.4.3 Participa no ressalto defensivo</p> <p>2. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	<p>A - Linguagens B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia. G - Bem-estar e saúde J - Saber científico e técnico K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Cooperar com os</p>		<p>Nível Elementar</p>	<p>A - Linguagens</p>



<p>companheiros para o alcance do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<h2>Voleibol</h2>	<p>1. Em situação de jogo 4 x 4:</p> <p>1.1 Serve por baixo ou por cima</p> <p>1.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola)</p> <p>1.3 Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>1.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>2. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede:</p> <p>2.1 Remata ao passe do companheiro.</p> <p>2.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>3. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima ; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>	<p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p> <p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>J - Saber científico e técnico</p> <p>K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>		<p>Descriptor do Perfil do aluno</p>
<p>Cooperar com os companheiros para o alcance</p>		<p>Nível Elementar</p> <p>1. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>1.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>1.1.1 Desmarca-se rapidamente garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.</p> <p>1.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão.</p> <p>1.1.3 Finaliza em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;</p> <p>1.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem por contra-ataque, que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola:</p>	<p>A - Linguagens</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia.</p>



<p>do objetivo, nos JDC (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Andebol</p>	<p>1.2.1 Desmarca-se, garantindo a compensação ofensiva ("trapézio ofensivo").</p> <p>1.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) (exploração horizontal e vertical)</p> <p>1.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>1.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância</p> <p>1.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola ("marcação de vigilância").</p> <p>1.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz "marcação de controlo" ao jogador com bola.</p> <p>1.4 Como guarda-redes: Enquadra-se constantemente com a bola procurando impedir o golo.</p> <p>Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>2. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) "marcação de controlo" e l) "marcação de vigilância".</p>	<p>G - Bem-estar e saúde</p> <p>J - Saber científico e técnico</p> <p>K - Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descriptor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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</p>		<p>Nível Elementar</p> <p>1. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1.1 Cambalhota à frente, com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo</p> <p>1.2 Cambalhota à frente saltada.</p> <p>1.3 Cambalhota à retaguarda, com as pernas unidas e estendidas</p> <p>1.4 Pino de braços, terminando em cambalhota à frente</p>	<p>A-Linguagens</p> <p>B-Informação e comunicação</p> <p>C-Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D-Pensamento crítico</p> <p>E-Relacionamento interpessoal</p> <p>F-Desenvolvimento</p>



<p>combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Solo</p>	<p>1.5 Roda, 1.6 Avião 1.7 Posições de flexibilidade à sua escolha, 1.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. 2. Em situação de exercício, faz: Rodada e Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.</p>	<p>pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Ginástica de Aparelhos</p>	<p>Nível Elementar 1. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim, realiza os seguintes saltos: 1.1 Salto de eixo (plinto transversal), Salto de eixo (no plinto longitudinal), Salto entre-mãos (plinto transversal) 2. No minitrampolim, realiza os seguintes saltos: 2.1 Salto em extensão, Salto engrupado, Pirueta vertical, Carpa de pernas afastadas, ¾ de Mortal à frente 3. Na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho, Avião, Saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Atletismo</p>	<p>Nível Elementar 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos 3. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos 4. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop 5. Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço 6. Executa o triplo salto</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Aprendizagens Essenciais</p>	<p>Unidade Didática</p>	<p>Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p>Descritor do Perfil do aluno</p>



<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p style="text-align: center;">Dança</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>1. Em situação de dança a pares, nas Danças Sociais Modernas/progressivas, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da Valsa Lenta (simplificada) e Foxtrot Social (simplificado)</p> <p>1.1 Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas.</p> <p>1.2 Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a "Posição Fechada", com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros.</p> <p>1.3 Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p style="text-align: center;">Aprendizagens Essenciais</p>	<p style="text-align: center;">Unidade Didática</p>	<p style="text-align: center;">Conteúdos/ Objetivos de aprendizagem</p>	<p style="text-align: center;">Descritor do Perfil do aluno</p>
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro</p>	<p style="text-align: center;">Badminton</p>	<p>Nível Elementar</p> <p>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 dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti e drive.</p> <p>4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
<p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de</p>	<p style="text-align: center;">Orientação</p>	<p>Nível Introdução</p> <p>O aluno:</p> <p>1. Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de</p>	<p>A-Linguagens B-Informação e comunicação C-Raciocínio e resolução de problemas</p>



<p>organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente</p>		<p>segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>2.1 Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>2.2 Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.</p> <p>2.3 Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>2.4 Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</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 direções e distâncias.</p>	<p>D-Pensamento crítico E-Relacionamento interpessoal F-Desenvolvimento pessoal e autonomia. G-Bem-estar e saúde I-Saber científico e técnico J-Consciência e domínio do corpo</p>
---	--	--	---