



Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

# I - Capacidades 80% (55% Atividade Física + 15% Aptidão Física + 10% Conhecimentos)

Domínios e	Perfil de Aprendizagem Específico	
subdomínios	O aluno deve ser capaz de:	
	Andebol	
	O aluno:	
	1. Coopera 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.	
	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.	
ATIVIDADE FÍSICA	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas	
55%	de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:	
(2.1)	4.1 Com a sua equipa em posse da bola:	
(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para	4.1.1 <b>Desmarca-</b> 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.	
avaliação final só	4.1.2 Com boa pega na bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.	
contam as 4 em que teve melhor	4.1.3 Finaliza em <b>remate em salto</b> , se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.	
avaliação.)	4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:	
	4.2.1 Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.	
	4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.	
	4.3 Como guarda-redes:	
	4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.	
	4.3.2 - Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.	
	5. 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.	







Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

#### **Voleibol**

O aluno:

- 1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
- 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.

3. Em situação de exercício, em grupos de dois, com bola afável, 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

# ATIVIDADE FÍSICA

55%

(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)

- 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:
- 4.1 Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto.
- 4.2 Como recetor, 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), posicionandose correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.

# **Atividades Rítmicas Desportivas**

em trajetória descendente sobre o colega.

#### Danca

O aluno:

- Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.
- Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:
- Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo:
- Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o cair, o rolar, o rolar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.







Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

- 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).

#### Danças tradicionais – Regadinho

- Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional Regadinho e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertence.
- Dança o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executa os passos em sincronia com a música.

No Regadinho:

-A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio".

## **ATIVIDADE FÍSICA**

55%

- Inicia o "passo saltado cruzado" com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.

- Realiza o "passo saltitado" com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

# Dança Sociais: Merengue

(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)

- Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.
- Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
- Danca o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:
  - passos no lugar e progredindo à frente e 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.







Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

## **Atletismo**

#### O aluno:

- 1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.
- 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros, com a partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina com desaceleração nítida.
- 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
- 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
- 5. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

## **ATIVIDADE FÍSICA**

## 55%

(O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)

## Natação

Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos, o aluno consegue:

- 1. **Coordenar a inspiração e a expiração** em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.
- 2. **Flutuar em equilíbrio**, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial- dorsal.
- 3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.
- 4. **Deslocar-se em flutuação**, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.
- 5. **Saltar para a piscina**, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.







Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

## <u>Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas</u>

#### RESISTÊNCIA

- 1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:
- 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforco, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforco.

## **FORÇA**

- 2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:
- 2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.
- 2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

#### VELOCIDADE

## **APTIDÃO FÍSICA**

15%

- 3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:
- 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.
- 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.
- 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos
- 3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.
- 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.

#### **FLEXIBILIDADE**

- 4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):
- 4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

#### DESTREZA GERAL

5. O *aluno* realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas







Agrupamento de Escolas de Vagos 161070

# CONHECIMENTOS 10%

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- 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.
- 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.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

## II – Atitudes (20 % da avaliação final)

Domínios e subdomínios	O aluno deve ser capaz de:
Comportamento - 5%	<ul> <li>Respeitar e cumprir as regras de conduta, como saber estar, ouvir e falar.</li> <li>Cooperar com os colegas e professores na realização das atividades.</li> </ul>
Participação - 10%	<ul> <li>Executar as tarefas propostas de forma autónoma e séria.</li> <li>Revelar perseverança na realização do trabalho e do estudo, assim como na superação das dificuldades.</li> <li>Revelar curiosidade e espírito crítico em relação ao mundo que o rodeia.</li> </ul>
Responsabilidade - 5%	<ul> <li>Cumprir as tarefas escolares, em tempo útil, na sala de aula e em casa.</li> <li>Trazer o material necessário e ser pontual.</li> <li>Cuidar dos espaços e materiais.</li> </ul>

