I - Conhecimento e capacidades (90 % da avaliação final)

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
Atividade Física 50%	UD BASQUETEBOL - Realiza com correção global, em exercício-critério diferentes ações de passe, recepção, drible, lançamento em apoio e lançamento na passada. - Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou ½ campo: -Recebe a bola com as duas mãos e assume uma PBO ao cesto (enquadra-se ofensivamente); - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). - Dribla, se tem espaço livre à sua frente. - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Desmarca-se oportunamente; - 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). - Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - Aceita as decisões da arbitragem e revela desportivismo. - Conhece e adequa as suas ações às regras do jogo.

	NATAÇÃO Introdução, elementar -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. -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. -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. -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. -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. - Executa 2x25m na técnica alternada de crol (livres 3/1) formal. - Executa 2x25m na técnica alternada de Costas formal.
Atividade Física 50%	UD ATLETISMO (Elementar) - Efetua exercícios de **técnica de corrida** de forma coordenada e com ritmo. - Efetua corrida de Resistência (20/30 minutos). - Lança o **dardo**, respeitando as 4 fases do mesmo: corrida de balanço frontal; corrida de balanço lateral; lançamento e recuperação. - Executa o **salto em comprimento** com corrida de balanço de dez a quinze passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza a técnica de salto na passada e deve respeitar as 4 fases essenciais: corrida de balanço, chamada, suspensão ou voo e receção (queda a dois pés na caixa de saltos). Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações e revela desportivismo. Cumpre as regras de segurança

UD de DANÇA

Atividades Rítmicas Expressivas. Salsa

-O aluno deve apreciar, compor e realizar, nas atividades rítmicas expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.

- 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).

- Dança a salsa (progressões), em situação de "Line Dance", com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1o, 2o e 3o tempos do compasso e o "Tap" ao 4o tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, "Tap", realizando sequências de três passos e um "Tap", que combinem.

UD de RAQUETAS – BADMINTON

-Coopera com os companheiros, nas diferentes situações;
-Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.
-Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:
-Mantém uma **posição base;**
-Desloca-se com oportunidade.
-Diferencia os tipos de pega da raqueta;
-Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
Clear, Lob, Short, Amorti e Remate.
-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.
-Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa sequências de batimentos.
-Em situação de jogo 1X1 a meio campo de Badminton, executa diferentes batimentos corretamente e deslocamentos em função do objetivo do jogo.

	UD ANDEBOL (introdutório) -Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo; -Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários; -Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. - Realiza com correção global, em exercício-critério diferentes ações de passe, recepção, drible, lançamento em apoio e lançamento na passada. -Em situação de jogo reduzido 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou jogo condicionado 7x7: -Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: -Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas. -Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. -Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto; -Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): -Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). -Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal). -Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. -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: -Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. -Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”). -Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. -Como guarda-redes: -Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. -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).

Aptidão Física 30%	RESISTÊNCIA, corrida: • O aluno realiza a milha terreste, em situação de corrida contínua no menor tempo possível. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação. FORÇA superior resistente: • O aluno realiza com correção as Flexões de Braços de acordo com o protocolo do FitEscola e supervisão do professor. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação. FORÇA inferior explosiva: • O aluno realiza com correção o Salto Horizontal de acordo com o protocolo do FitEscola e supervisão do professor. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação. VELOCIDADE (40 metros): • O aluno realiza com correção uma corrida de 40 metros de acordo com o protocolo do FitEscola e supervisão do professor. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação. FLEXIBILIDADE (senta e alcança) • O aluno realiza com correção o Senta e alcança, de acordo com o protocolo do FitEscola e supervisão do professor. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação. AGILIDADE: • O aluno realiza com correção o percurso de 4x10metros de acordo com o protocolo do FitEscola e supervisão do professor, no menor tempo possível. • Por ano de nascimento, género e marca realizada será atribuída uma classificação.
Conhecimentos 10%	**Testes e/ou Trabalhos de investigação** - Realiza teste escritos de acordo com as unidades didáticas lecionadas, revelando conhecimentos. - Realiza trabalhos de investigação de acordo com os temas selecionados, revelando domínio do tema na parte escrita e oral. - Metodologia de Treino - Força - Doping no desporto

II – Atitudes (10% da avaliação final)

Domínios e subdomínios	O aluno deve ser capaz de:	
Comportamento - 3%	Respeitar e cumprir as regras de conduta, como saber estar, ouvir e falar. Cooperar com os colegas e professores na realização das atividades.	
Participação - 4%	Executar as tarefas propostas de forma autónoma e séria. Revelar perseverança na realização do trabalho e do estudo, assim como na superação das dificuldades. Revelar curiosidade e espírito crítico em relação ao mundo que o rodeia.	
Responsabilidade - 3%	Cumprir as tarefas escolares, em tempo útil, na sala de aula e em casa. Trazer o material necessário e ser pontual. Cuidar dos espaços e materiais.	