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

Domínios e subdomínios	Perfil de Aprendizagem Específico O aluno deve ser capaz de:
ATIVIDADE FÍSICA **55%** (O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)	**<u>Jogos</u>** O aluno: 1. Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, adequadas ao objetivo e às regras do jogo. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que impliquem desvantagem no jogo. 3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Jogo de passes, Bola ao capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação: 3.1 – Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé´. 3.2 – Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. 3.3 – Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse de bola. 4. No jogo do Mata, com a bola: 4.1 – De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações. 4.2 – Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário. 4.3 Quando a sua equipa não está de posse de bola, de acordo com a situação de jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.

ATIVIDADE FÍSICA **55%** (O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)	**<u>Basquetebol</u>** 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 os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5: 4.1 - Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 4.1.1 - Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 4.1.2 - Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 4.1.3 - Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 4.2- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 4.3 - 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, tentando recuperar a posse da bola. 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.

ATIVIDADE FÍSICA **55%** (O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)	**<u>Ginástica no Solo:</u>** 1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1.1 -Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 1.2 – Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 1.3 - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída com pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 1.4 – Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão e elevando as pernas para passar por pino, seguindo de cambalhota à frente. 1.5 – Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 1.6 - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas e no chão, com máxima inclinação do tronco, folha, etc.). **<u>Ginástica de aparelhos:</u>** 1. O aluno coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumaço e preservação do material. 2. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 2.1 – Marcha à frente e atrás olhando em frente. 2.2 - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 2.3 – Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 2.4 – Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

ATIVIDADE FÍSICA **55%** (O Aluno é avaliado em 5 modalidades, para avaliação final só contam as 4 em que teve melhor avaliação.)	**<u>Natação</u>** 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.
	<u>Atletismo</u> 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. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pás juntos na caixa de saltos. 4. 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 5. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).

APTIDÃO FÍSICA **15%**	**<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 esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. ***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*** 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 .

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%	• Respeitar e cumprir as regras de conduta, como saber estar, ouvir e falar. • Cooperar com os colegas e professores na realização das atividades.
Participação - 10%	• 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 - 5%	• 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.