

Domínios	Aprendizagens Essenciais
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</u> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, aceitar as decisões de arbitragem, tratar com respeito os colegas de equipa e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e admitir as indicações, as opções e as falhas dos colegas; Realizar 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><u>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</u> Cooperar com os companheiros nas ajudas, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material; Compor realizar e apreciar 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 das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><u>SUBÁREA DANÇAS SOCIAIS (uma matéria)</u> Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando as propostas que lhe são dirigidas; Apreciar e realizar as danças: <i>Merenque, Marrabenta e Rumba Quadrada (passos do nível ELEMENTAR)</i>, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>

SUBÁREAS: ATLETISMO, PATINAGEM, BADMINTON e OUTRAS (duas matérias)**ATLETISMO**

Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança; colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;
Realizar e analisar, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

PATINAGEM

Cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros;
Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança realizando:
Arranques, "4", "8", agachamento, curvas direita e esquerda e travagem (desacelerar), deslize para trás, meia volta.

BADMINTON

Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos colegas e tratando com respeito os parceiros e adversários;
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do 1+1, utilizando preferencialmente o Clear, garantindo a iniciativa evitando que o volante toque no chão.

OUTRAS:**LUTA**

Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro;
Realizar as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e princípios éticos.

NATAÇÃO

Deslocar-se com segurança no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas *crawl* e *costas*.

Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
Conhecedor/Sabedor Culto/Informado	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.
Criativo/Expressivo	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.
Crítico/Analítico	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.
Indagador/Investigador Sistematizador/Organizador	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar de planos gerais, esquemas.

Respeitador da diferença	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.
Questionador/Comunicador	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.
Autoavaliador/Heteroavaliador	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações: <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.
Participativo/Colaborador Cooperante/Responsável Autónomo	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais.
Cuidador de si e do outro	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

9º Ano			
Nível	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
5	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias e de Nível Elementar em 3 matérias . Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica, 1 Dança e a Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Badminton.	Está dentro da Zona Saudável da Aptidão Física, para a sua idade, em 1 teste de aptidão aeróbia e 3 testes aptidão muscular .	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
4	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias e Nível Elementar em 2 matérias . Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica, 1 Dança e a Natação, a sexta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Badminton.	Está dentro da Zona Saudável da Aptidão Física, para a sua idade, em 1 teste de aptidão aeróbia e 2 testes aptidão muscular .	
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 5 matérias e de Nível Elementar 1 matéria . Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Dança, as restantes 3 matérias serão escolhidas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem, Badminton e Outras.		
2	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 5 ou 6 matérias , escolhidas entre as melhores do aluno.	Está dentro da Zona Saudável da Aptidão Física, para a sua idade, em 3 testes de aptidão muscular, ou 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste da aptidão muscular .	Não aplicável a estes níveis.
1	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 ou 4 matérias , escolhidas entre as melhores do aluno.	Está dentro da Zona Saudável da Aptidão Física, para a sua idade, em apenas 1 ou 2 testes da aptidão muscular . (Não atingindo no teste da aptidão aeróbia)	