



NOTA PRÉVIA

A concretização da planificação que se apresenta estará condicionada às limitações decorrentes da pandemia e obedecerão às regras de funcionamento da Educação Física aprovadas em Conselho Pedagógico. A recuperação das aprendizagens será efetuada ao longo do ano letivo. Os pressupostos que levaram à não aquisição de muitas aprendizagens ainda se mantêm no momento atual. Por exemplo, o evitar os contactos físicos condiciona a aprendizagem de muitos conteúdos relacionados com os jogos coletivos e com as ajudas na ginástica. Deste modo, pretende-se apresentar uma planificação suficientemente abrangente que por um lado respeite a aquisição das aprendizagens essenciais tendo em conta as dificuldades dos alunos e as condições impostas pela pandemia. A regressão da pandemia, esperamos nós, poderá contribuir para a recuperação mais rápida dessas aprendizagens ao longo do ano letivo.



	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
2º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	DANÇAS TRADICIONAIS – Nível Introdução <ul style="list-style-type: none">O aluno: Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas (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 FUTEBOL– Nível Introdução O aluno: <ul style="list-style-type: none">Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo no jogo 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 ORIENTAÇÃO - Nível Introdução. O aluno: <ul style="list-style-type: none">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	9 18 6
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">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.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:<ol style="list-style-type: none">Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;Doenças e lesões;C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	3

	DOMÍNIOS	CONHECIMENTOS CAPACIDADES E ATITUDES	NÚMERO DE AULAS
3º PERÍODO	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ATLETISMO - Nível Elementar O aluno: Realizar salto em altura e corridas de velocidade, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	15
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none">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.	3
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none">Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	3