



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
- Voleibol		Respeitador da diferença
3. Ginástica (Categoria B) - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos	SUBÁREA GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo e nos aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	(A, B, E, F, H)
4. Atletismo (Categoria C) - Corridas - Saltos	SUBÁREA ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
5. Patinagem	SUBÁREA PATINAGEM Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
6. Dança (Categoria E)	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS: DANÇA Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da Dança: Danças de Apresentação e Danças Tradicionais, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo
7. Outras (Categoria G) - Orientação - Hóquei em Campo - Tag Râguebi - ...	OUTRAS Cada professor, em função das características dos seus alunos e /ou do grupo/turma, bem como das condições de material, tempo e espaço, poderá optar pela abordagem de uma ou várias das seguintes modalidades / matérias (com ou sem a respetiva avaliação): Escalada, Luta/Judo, Orientação, Hóquei em Campo, Tag Râguebi, etc...	(B, C, D, E, F, G, I, J)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MARTIM DE FREITAS
PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2024/2025

Domínios/ Temas/ Tópicos/ Subtópicos	Objetivos de aprendizagem Aprendizagens essenciais: Conhecimento, Capacidades e Atitudes	Descritores do perfil dos alunos
Aptidão Física Conhecimentos	<p>NOTA:</p> <p>Na Categoria B (JDC) conta o melhor nível obtido pelo aluno.</p> <p>O nível atribuído nas restantes Categorias é obtido através da combinação dos níveis alcançados pelo aluno nas várias matérias que compõem essa Categoria, de acordo com o definido no Grupo Disciplinar (constam de grelha própria).</p> <p>A conjugação dos vários níveis obtidos pelo aluno nas várias Categorias corresponde a um nível de desempenho global e que consta da respetiva "Grelha de Níveis de Desempenho/ Rubricas", de acordo com o definido no Grupo Disciplinar.</p> <p>Para a avaliação global contam os cinco melhores níveis obtidos pelo aluno.</p> <p>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.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none">- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.- Conhecer o objetivo de cada modalidade / matéria, as suas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais;- Conhecer os aspetos regulamentares mais importantes das diferentes modalidades / matérias.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)