

10. AVALIAÇÃO

A avaliação em meio escolar está regulamentada pelas Portarias nº 223-A/2018, de 3 de agosto e nº 226-A/2018, de 7 de agosto.

Por isso mesmo, a elaboração do dispositivo de avaliação da disciplina de Educação Física teve em linha de conta os seguintes fatores:

- a) Linguagem simples e clara, facilmente compreensível por todos os destinatários;
- b) Ser um processo funcional e prático;
- c) Apresentar toda a estrutura de forma facilitadora para leitura fácil e melhor compreensão;
- d) Reunir toda a informação respeitante a cada dimensão na mesma página;
- e) Expor os descritores formulados em termos de desempenho.

Considera-se que a **AVALIAÇÃO DE UM DISCENTE NESTA DISCIPLINA** e tendo em conta o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, congrega a combinação das seguintes evidências:

- 1- Ponderação das evidências das competências manifestadas pelo aluno nas diferentes atividades de avaliação tendo em conta a sua natureza processual, contínua e progressiva;
- 2- Valorização da dimensão formativa, proporcionando ao aluno informação sobre os seus pontos fortes e fracos de modo que

se possa introduzir alterações de melhoria na sua aprendizagem e no ensino do Professor;

- 3- Basear-se nas seguintes atividades de avaliação: **atividades na aula** – atividades físicas ou produções escritas (quando existem atestados médicos), **atitudes / valores, aptidão física e conhecimentos**;
- 4- Responsabilidade absoluta do Professor, resultado da análise e interpretação das evidências de avaliação recolhidas, tendo em consideração a análise da opinião do aluno (autoavaliação) e a dos colegas (coavaliação), mas sempre respeitando o perfil de avaliação na disciplina;
- 5- Formulação de um juízo globalizante sobre a evolução do aluno, tendo em conta todas as evidências de avaliação recolhidas e respeitando os critérios de convergência (das evidências na escala de avaliação) e de tendência (constância, progressão ou regressão).

10.1 – PERFIL DE AVALIAÇÃO do ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

NÍVEL	ATIVIDADE DE AVALIAÇÃO	DESCRIPTORIOS
MUITO BOM (175-200) Nível 5 (90-100%)	- Atividades na aula	- Os descritores verificam-se <u>sistematicamente</u> .
	- Aptidão Física	
	- Conhecimentos	
BOM (135-174) Nível 4 (70-89%)	- Atividades na aula	- Os descritores verificam-se <u>regularmente</u> .
	- Aptidão Física	
	- Conhecimentos	
SUFICIENTE (95-134) Nível 3 (50-69%)	- Atividades na aula	- Os descritores verificam-se <u>irregularmente</u> .
	- Aptidão Física	
	- Conhecimentos	
INSUFICIENTE (75-94) Nível 2 (20-49%)	- Atividades na aula	- Os descritores verificam-se <u>raramente</u> .
	- Aptidão Física	
	- Conhecimentos	
MAU (0-74) Nível 1 (0-19%)	- Atividades na aula	- Os descritores verificam-se <u>nunca</u> ou <u>quase nunca</u> .
	- Aptidão Física	
	- Conhecimentos	

Consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta disciplina, três grandes áreas de avaliação específica em educação física:

1 - Atividades físicas;

2 – Aptidão física;

3 – Conhecimentos.

10.2 – DESCRITORES

1 - ATIVIDADES NA AULA

Atividades físicas	Aptidão física	Produções Escritas e/ou Orais (quando existem)
1. Realiza as atividades propostas: <ul style="list-style-type: none"> a. Cumpre as diretrizes dadas; b. Participa de forma ativa na concretização da atividade: <ul style="list-style-type: none"> i. Interage com os colegas quando solicitado; ii. Solicita intervenção do professor para a resolução de dúvidas. c. Finaliza a atividade; d. Realiza os trabalhos para casa; e. Executa com eficácia as habilidades motoras necessárias para realização das ações técnico-táticas corretas; 	Encontra-se na zona saudável de aptidão física do programa FITescola.	1. Cumpre as diretrizes dadas: <ul style="list-style-type: none"> a. Estrutura da produção; b. Indicações de formatação; c. Cumprimento do prazo de realização. 2. Concretiza a produção de forma cuidada: <ul style="list-style-type: none"> a. Organização do conteúdo da produção: <ul style="list-style-type: none"> i. Facilidade de leitura; ii. Relação adequada entre texto e ilustrações. b. Suporte utilizado para a apresentação. 3. Utiliza de forma rigorosa a informação necessária para a concretização da produção: <ul style="list-style-type: none"> a. Usa corretamente a língua Portuguesa; b. Constrói frases claras; c. Aplica vocabulário específico; d. Constrói o texto de forma pessoal; e. Utiliza a informação de acordo com os objetivos da produção: <ul style="list-style-type: none"> i. Descreve / caracteriza a informação; ii. Explica / justifica a informação; iii. Relaciona a informação; iv. Demonstra / argumenta com a informação utilizada; v. Resolve o problema proposto. 4. Apresentação à turma: <ul style="list-style-type: none"> a. Clareza na comunicação; b. Organização da informação; c. Eficácia do suporte de apresentação: <ul style="list-style-type: none"> i. Clareza da informação; ii. Visibilidade das ilustrações.

2 - ATITUDES / VALORES

1. Cumpre as regras estabelecidas:
 - a. É assíduo;
 - b. É pontual;
 - c. Relaciona-se de forma educada:
 - i. Respeita os outros;
 - ii. Utiliza uma linguagem adequada.
 - d. Cumpre as ordens dadas;
 - e. Faz-se acompanhar do material / equipamento necessário.
 2. Participa nas aulas de forma interessada e pertinente:
 - a. Está atento à explicação do Professor;
 - b. Está atento à intervenção dos colegas;
 - c. Responde às questões colocadas;
 - d. Coloca dúvidas e/ou questões;
 - e. Cooperar nas situações de aprendizagem e organização da aula, executando ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente de relacionamento dos elementos da turma.
-

3 – APTIDÃO FÍSICA

O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.

4 - Conhecimentos

1. Todas as provas escritas devem ter uma matriz de construção onde deve constar:
 - a. A relação conteúdos testados e unidades didáticas lecionadas;
 - b. A cotação das questões;
 - c. Critérios gerais de correção.

2. Todas as provas devem ter critérios específicos de correção.

3. A estrutura das provas deve ter como referência a estrutura das provas de exame nacional quando aplicável.

4. A cotação dos itens da prova deve ter em conta:
 - a. O domínio dos conteúdos a avaliar:
 - i. Nível de informação utilizado na resposta;
 - ii. Utilização de vocabulário específico.
 - b. A competência de comunicação escrita:
 - i. Estrutura da resposta;
 - ii. Correção sintática, ortográfica e de pontuação.
 - c. A adequação da resposta à pergunta.

A operacionalização das presentes normas tem, como referência, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdutório, elementar e avançado.

Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada conteúdo num dos seguintes níveis:

- a) Não atinge nível introdutório;
- b) Nível introdutório **(I)**;
- c) Nível elementar **(E)**;
- d) Nível avançado **(A)**.

Para as presentes normas, um aluno é considerado num determinado patamar quando está apto a aprender um nível mais exigente do programa.

De todas as matérias, em que o aluno foi previamente avaliado, seleciona-se um conjunto de referência para o seu sucesso, de acordo com as regras adiante explicitadas.

Tal pode implicar que, os alunos sejam sujeitos a idênticos critérios de avaliação ao longo dos diversos anos de cada ciclo de ensino, nas várias matérias lecionadas, mas o conjunto das matérias escolhidas para determinar ou aferir o sucesso, possa ser diferente de turma para turma.

A aptidão física será trabalhada de forma integrada nas diferentes matérias, devendo o professor selecionar as diferentes capacidades físicas que estão mais diretamente relacionadas com os conteúdos a abordar definidos para cada ano de escolaridade, sendo avaliadas através do programa Fitescola.

10.3 – Avaliação dos Alunos

“A avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.” (in Programas Nacionais de Educação Física).

Possíveis formas e instrumentos de avaliação:

- Fichas de avaliação;
 - Formativa
 - Sumativa
- Testes escritos;
- Grelhas de observação;
- Trabalhos de grupo;
- Trabalho Individual;
- Relatórios de Aula.

10.3.1 - Avaliação Inicial e Final

“No protocolo de avaliação inicial, as situações de avaliação e procedimentos de observação e recolha de dados deverão considerar os aspetos críticos do percurso de aprendizagem em cada matéria e sintetizar o grau de exigência de cada nível do programa, nos critérios e indicadores de observação.” (in Programas Nacionais de Educação Física).

Desta forma, o Grupo de Educação Física definiu e elaborou fichas de avaliação por modalidade e por ano, de forma a uniformizar todo o processo de avaliação.

10.4 - Avaliação por Ano Letivo

No final do ano letivo, realiza-se a avaliação, com base no currículo que foi definido pelo grupo de educação física para esse período e com base nas aprendizagens demonstradas pelos alunos.

Nestas aprendizagens, deve-se ter em conta as indicações dos Programas Nacionais de Educação Física e desta forma, os **critérios de avaliação** para cada período e para cada ano letivo são os seguintes:

DISPOSITIVO DE AVALIAÇÃO - Alunos do 3º ciclo de Ensino Básico

CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA	ATIVIDADES FÍSICAS
10%	10%	80%
Testes escritos Ou Trabalhos escritos Ou Questionamento oral	Programa FITescola,	- Atividades Físicas Motoras - Atitudes / valores

DISPOSITIVO DE AVALIAÇÃO - Alunos do Ensino Secundário

CONHECIMENTOS	APTIDÃO FÍSICA	ATIVIDADES FÍSICAS
10%	10%	80%
Testes escritos Ou Trabalhos escritos Ou Questionamento oral	Programa FITescola,	- Atividades Físicas Motoras - Atitudes / valores

DISPOSITIVO DE AVALIAÇÃO - Alunos com Atestado Médico Temporário

CONHECIMENTOS	Aptidão Física	ATIVIDADES FÍSICAS
3º Ciclo: 30% Secundário: 30%	3º Ciclo: 10% Secundário: 10%	3º Ciclo: 60% Secundário: 60%
Testes escritos Ou Trabalhos escritos Ou Questionamento oral	Programa FITescola	- Atividades Físicas Motoras - Atitudes / valores
- Todos os alunos que apresentem atestado médico, com duração não superior a 30 dias, são integrados neste dispositivo de avaliação, substituindo as atividades físicas não realizadas, por produções escritas.		

DISPOSITIVO DE AVALIAÇÃO - Alunos com Atestado Médico Permanente

ATIVIDADES NA AULA
100%
- Produções Escritas a serem destinadas conforme as modalidades a serem abordadas durante o ano, ou Trabalhos escritos sobre temas pertinentes que constem dos programas de Educação Física. - Atitudes / valores

MATRIZ PARA TESTES TEÓRICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

COTAÇÃO	MATÉRIAS	Tipo de Questões possíveis (opções)
10%	Aptidão Física, Condição Física e Promoção da Saúde	Questões de Verdadeiro e Falso Questões de escolha múltipla
90%	Modalidades Desportivas	Questões de Verdadeiro ou Falso Questões de escolha múltipla Questões de resposta rápida Questão para desenhar campos e suas legendas Questões de resposta aberta

Nota: Os testes escritos poderão ser realizados em suporte de papel ou em suporte informático. A escolha será sempre feita pelo Professor.

A classificação final do Período (CFP) deve ser encontrada tendo em conta a avaliação ponderada e a tendência de todos os descritores de desempenho ocorridos até aquele momento, ou seja:

- a) A classificação final do 2º Período (CF2P) deve ter em conta a avaliação ponderada, em cada dimensão, das evidências demonstradas no 1º e 2º Períodos (**ponderação de: tendência/média das competências dos 1º e 2º períodos**).
- b) A classificação final do 3º Período (CF3P) deve ter em conta a avaliação ponderada, em cada dimensão, das evidências demonstradas no 1º, 2º e 3º Períodos (**ponderação de: tendência/média das competências dos 1º, 2º e 3º períodos**).

10.5 – Avaliação do Projeto

O projeto que aqui se apresenta concretiza-se anualmente através da atividade letiva dos professores de educação física.

O projeto será revisto, obrigatoriamente, ao fim de quatro anos, numa lógica de, em primeiro lugar obedecer à estabilidade do corpo docente e em segundo, de permitir uma apreciação global do trabalho pedagógico e organizativo, como estratégia para o aperfeiçoamento.

Deverá ter, como referência, as finalidades definidas, incidindo sobre áreas que possam ser consideradas pertinentes para a análise da evolução efetuada.

Sempre que necessário deverá ser realizada uma análise do sucesso da concretização do projeto, havendo lugar a uma reflexão sobre todas as alterações ou adendas a efetuar no início de cada ano letivo, de modo a organizar e redefinir estratégias.

ANEXO 1

- Atividades Físicas Desportivas e os conteúdos selecionados
para abordar ao longo do 3º ciclo -

PLANIFICAÇÃO GERAL das MODALIDADES no Ensino Básico

(previsão do nº de aulas para cada unidade didática)

7º Ano		8º Ano		9º Ano	
APTIDÃO FÍSICA	6	APTIDÃO FÍSICA	todas	APTIDÃO FÍSICA	todas
VOLEIBOL	20	ANDEBOL	12	ATLETISMO	812
JOGOS DE RAQUETES	15	ATLETISMO	12	BADMINTON	12
ATLETISMO	15	BASQUETEBOL	12	ATIVIDADES DE EXPRESSÃO CORPORAL	6
DANÇA	6	ATIVIDADES DE EXPRESSÃO CORPORAL	6	FUTSAL	15
		FUTSAL	15	GINÁSTICA ACROBÁTICA	9
GINÁSTICA SOLO	18	GINÁSTICA APARELHOS	9	ORIENTAÇÃO	6
		GINÁSTICA SOLO	9	VOLEIBOL	15

NOTA: A planificação geral das modalidades e conteúdos deve ser entendida com um guião, passível de ser modificado consoante o ritmo de aprendizagem dos alunos e das turmas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS A LECCIONAR NO 3º CICLO DE ENSINO

APTIDÃO FÍSICA		
7º Ano (6 aulas)		
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral,- Avaliação da Aptidão Aeróbia, da Aptidão Neuromuscular e da Composição Corporal através do programa FITescola	
ANDEBOL		
Conteúdos selecionados	8º Ano (8 aulas)	
	<ul style="list-style-type: none">- Consolidação dos conteúdos do ano anterior;- Defesa H/H e à zona;- Desmarcação;- Jogo reduzido 3x3 e 4x4.	
ATLETISMO		
Conteúdos pré-requisitos	<ul style="list-style-type: none">- Corrida de resistência; Iniciação às técnicas de: <ul style="list-style-type: none">- Corrida;- Transposição de Barreiras;- Estafetas;- Salto em altura (tesoura).	
Conteúdos selecionados	8º Ano (8 aulas)	9º Ano (8 aulas)
	<ul style="list-style-type: none">- Iniciação às técnicas de:- Partida de blocos;- Corrida de Velocidade;- Lançamento do Peso;- Salto em altura (técnica de fosbury-flop).	<ul style="list-style-type: none">- Iniciação à técnica de triplo-salto; Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos dos anos anteriores: <ul style="list-style-type: none">- Salto em altura (Fosbury Flop);- Lançamento do peso;- Corrida de velocidade/estafetas.

BADMINTON

	7º Ano (15 aulas)	9º Ano (8 aulas)
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none"> - Posição básica; - Lob; - Clear; - Serviço; - Situação de jogo 1x1 em cooperação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação dos conteúdos anteriores. - “Amortie”; - “Drive”; - Remate; - Situação de jogo 1x1 em oposição.

TÉNIS

Conteúdos selecionados	<p>Ser capaz de bater na bola com a raqueta, diferenciando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de Pegas; - Pancada de Direita; - Pancada de Esquerda; - Serviço; - Vólei; - “Lob”; - “Smash”; - “Amortie”;
------------------------	--

TÉNIS DE MESA

Conteúdos selecionados	<p>Ser capaz de bater na bola com a raqueta, diferenciando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de Pegas; - Efeitos (“Top spin”; “Back Spin” e “Side Spin”); - Batimento de Direita; - Batimento de Esquerda; - Serviço;
------------------------	--

BASQUETEBOL

	8º Ano (8 aulas)
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos do ano anterior. - Enquadramento para o cesto (rotações) - Iniciação ao “Passe e corte” - Situação de jogo reduzido 3x3.



FUTSAL

Conteúdos pré-requisitos	<ul style="list-style-type: none"> - Passe/Recepção; - Controlo e condução de bola; - Desmarcação/marcação; - Remate; - Situação de jogo reduzido 3x3. 	
Conteúdos selecionados	8º Ano (10 aulas)	9º Ano (10 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Drible/Finta; - Racionalização do espaço; - Situação de jogo reduzido 3x3. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos do ano anterior.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Conteúdos selecionados	9º Ano (6 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Desempenho de funções como base e volante; - Pegas, montes e desmontes do tipo simples; - Posições básicas em pares; - Esquema de pares com elementos de ligação.

GINÁSTICA SOLO

Conteúdos selecionados	7º Ano (18 aulas)	8º Ano (6 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado; - Rolamento à frente com pernas afastadas; - Rolamento à retaguarda engrupado; - Rolamento à retaguarda com pernas afastadas; - Apoio de cabeça invertido; - Avião; - Posição de flexibilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisão dos conteúdos abordados no 7º ano: - Rolamento à retaguarda com pernas juntas e estendidas; - Roda. - Encadeamento de 4 elementos.



GINÁSTICA APARELHOS E TRAMPOLINS

Conteúdos selecionados	8º Ano (6 aulas)
	<p>Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ano anterior.</p> <p>MINITRAMPOLIM</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de carpa com pernas unidas. - Salto de 1 pirueta

VOLEIBOL

Conteúdos selecionados	7º Ano (15 aulas)	9º Ano (10 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Posição Base; - Deslocamentos; - Toque de dedos; - Manchete; - Serviço por baixo; - Jogo 2X2 (diferenciação de funções). 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no 7º ano. - Serviço por cima; - Iniciação ao remate; - Jogo 4X4 (diferenciação de funções).

ATIVIDADES DE EXPRESSÃO CORPORAL

Conteúdos selecionados	7º Ano (6 aulas)	8º Ano (4 aulas)	9º Ano (4 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Noção de ação motora básica <p>Ações Motoras Básicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posturas - Equilíbrios - Gestos - Voltas - Saltos - Passos 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação dos conteúdos do ano anterior: <p>Tipo de Componentes mais frequentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sequência de Saltos - Sequência de Passos e Deslocamentos - Dinâmica do movimento: Gestos, Equilíbrios, Quedas - Sequência de Voltas 	<p>Exploração de movimentos em pares ou em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar coreografias com sincronização de ações.

	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocaamentos - Contactos <p>Componentes das Ações Motoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O corpo - O tempo - O espaço - A dinâmica 	<ul style="list-style-type: none"> - Relação (contactos) <p>Exploração do movimento em grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representar diferentes culturas através da comunicação corporal - Representação de um texto utilizando o movimento - Representação de um tema musical. 	
ORIENTAÇÃO			
Conteúdos selecionados	9º Ano (4 aulas)		
	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar num percurso a simbologia básica; - Orientar o mapa; - Identificar os pontos cardiais; - Identificar a sua localização no espaço envolvente; - Identificar a melhor opção de percurso. 		

ANEXO 2

- Atividades Físicas Desportivas e os conteúdos a abordar ao longo do Ensino Secundário -

PLANIFICAÇÃO GERAL das MODALIDADES no Ensino Secundário

(previsão do nº de aulas para cada unidade didática)

10º Ano		11º Ano		12º Ano	
APTIDÃO FÍSICA	6	APTIDÃO FÍSICA	todas	APTIDÃO FÍSICA	todas
VOLEIBOL	12	VOLEIBOL	15 a 18	VOLEIBOL	15 a 18
ANDEBOL	12 a 15	BASQUETEBOL	12 a 15	FUTSAL	15 a 18
GINÁSTICA	10 a 15	GINÁSTICA ACROBÁTICA	6 a 9	ATLETISMO	9 a 12
DANÇA	6	DANÇA	6	DANÇA	6 a 9
DESPORTOS DE RAQUETAS	2 Modalidades à escolha: 9 a 12 + 9 a 12	DESPORTOS DE RAQUETAS	2 Modalidades à escolha: 9 a 12 + 9 a 12	DESPORTOS DE RAQUETAS	2 Modalidades à escolha: 12 a 15 + 12 a 15
CORFEBOL		CORFEBOL		CORFEBOL	
ORIENTAÇÃO		ORIENTAÇÃO		ORIENTAÇÃO	
OUTRAS (consoante material disponível)		OUTRAS (consoante material disponível)		OUTRAS (consoante material disponível)	

NOTA: A planificação geral das modalidades e conteúdos deve ser entendida com um guião, passível de ser modificado consoante o ritmo de aprendizagem dos alunos e das turmas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS A LECCIONAR NO ENSINO SECUNDÁRIO

APTIDÃO FÍSICA		
10º Ano (6 aulas)		
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral,- Avaliação da Aptidão Aeróbia, da Aptidão Neuromuscular e da Composição Corporal através do programa FITescola	
ANDEBOL		
Conteúdos selecionados	10º Ano (12 a 15 aulas)	
	<ul style="list-style-type: none">- Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ciclo de estudos anterior: Pega de Bola; Passe e recepção; Remate em apoio.- Fintas;- Cruzamentos;- Remate em suspensão;- Sistema defensivo em 1 e 2 linhas.	
	Situação de jogo 5 x 5	Situação de jogo 7 x 7
ATLETISMO		
Conteúdos selecionados	12º Ano (9 a 15 aulas)	
	<ul style="list-style-type: none">- Corridas;- Saltos;- Lançamentos. <p>Nota: em cada turma serão escolhidas apenas 2 das 3 disciplinas do Atletismo para serem lecionadas, sendo os conteúdos escolhidos pelo Professor conforme os espaços da aula.</p>	

BASQUETEBOL

11º Ano (12 a 15 aulas)		
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ciclo de estudos anterior: Posição básica defensiva; Posição básica ofensiva (tripla ameaça); - Paragem a 1 e 2 Tempos; - Drible de proteção e de progressão; - Enquadramento para o cesto (rotações); - Lançamento na passada; Passe e Corte - Situação de jogo reduzido (3x3); - Equilíbrio defensivo e ofensivo (“3 abertos”). 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciação ao “ 5 abertos” 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação do “5 abertos”. - Ressonância (Defensivo e Ofensivo).

FUTSAL

12º Ano (24 a 27 aulas)		
Conteúdos selecionados	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ciclo de estudos anterior: Passe/Recepção; Controlo de bola; Condução de bola; Desmarcação/marcação; Remate) - Jogos condicionados; - Situação jogo (5x5). 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Compensação; - Princípios de Jogo no ATAQUE: <ul style="list-style-type: none"> • Penetração (progressão); • Cobertura defensiva; <ul style="list-style-type: none"> • Mobilidade; • Espaço. - Princípios de Jogo na DEFESA: <ul style="list-style-type: none"> • Contenção; • Cobertura Defensiva; <ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio; • Concentração. 	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ano anterior.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

11º Ano (6 a 9 aulas)

Pegas, Montes e Desmontes em sequências de Pares, Trios e Quadras, tendo em consideração seguintes **componentes críticas**:

Conteúdos selecionados

Base:

- Apoio estável e equilibrado
- Tonicidade Muscular e postura correta
- Ajuda nas ações de monte e desmonte do volante
- Pegas seguras (“agarrar bem”), e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.

Volante:

- Monte seguro e em equilíbrio
- Impulsão rápida e enérgica
- Tonicidade Muscular e postura correta
- Pegas seguras (“agarrar bem”), e adequadas
- Manutenção da posição durante a definição do elemento.
- Desmonte em segurança
- Receção no solo em equilíbrio.

GINÁSTICA SOLO

10º Ano (6 a 9 aulas)

Conteúdos selecionados

Realizar uma sequência gímnica, interligando os elementos obrigatórios e facultativos, caso existam, com elementos de ligação:

- Rolam. Fr. engrupado;
- Rolam. Fr. pernas afastadas;
- Rolam. retaguarda engrupado;
- Rolamento à retaguarda com pernas afastadas;
- Apoio facial invertido (pino);
- Avião e/ou bandeira;
- Posições de flexibilidade;
- Elementos de ligação;

GINÁSTICA APARELHOS E TRAMPOLINS

Conteúdos selecionados	10º Ano (6 a 9 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ciclo de estudos anterior. <p>Saltos de Plinto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (plinto/boque transversal) - feminino - Salto entre mãos (plinto/boque transversal) - feminino - Salto de eixo (plinto longitudinal) - masculino - Salto entre mãos (plinto longitudinal) - masculino
	<p>MINITRAMPOLIM:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto engrupado; - Salto carpa com pernas afastadas; - Salto carpa com pernas unidas - Salto de ½ e 1 pirueta.

VOLEIBOL

Conteúdos selecionados	10º Ano (12 aulas)	11º Ano (15 a 18 aulas)	12º Ano (18 a 21 aulas)
	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados no ciclo de estudos anterior: Posição Base; Deslocamentos; Manchete; Toque de Dedos; Serviço por baixo. - Serviço por cima; - Remate; - Bloco. - Jogo 3x3; 4x4; 6x6. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciação de Funções; - Atribuição de Áreas de responsabilidade 		<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação dos conteúdos dos anos anteriores; - Diferenciação de Funções; - Atribuição de Áreas de responsabilidade; - Recepção em "W"; - "Passador" na posição 3; - "Passador" na posição.

DANÇA			
	10º Ano (6 aulas)	11º Ano (6 aulas)	12º Ano (6 a 9 aulas)
Conteúdos selecionados	<p>Dança Tradicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento espacial <ul style="list-style-type: none"> ○ Roda simples ○ Roda dupla • Papel de “Manel” (condutor) / “Maria” (seguidor) • Passo de passeio 	<p>Aeróbica:</p> <p>- Aprendizagem dos passos básicos da Aeróbica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcha • Corrida • Passo e toque • Elevação do Joelho • Passo Cruzado • Passo em V <p>- Montagem coreográfica.</p>	<p>Dança Social:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alinhamento espacial • Posição fechada • Papel de condutor / seguidor • Estrutura rítmica: binária e quaternária
BADMINTON			
Conteúdos selecionados	<p>Ser capaz de sustentar o volante no ar em cooperação e jogar em oposição na situação de 1x1, utilizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear; - Lob; - “Amortie”; - “Drive”; - Remate; - Serviço Curto e Serviço Longo. 		

TÉNIS

Conteúdos selecionados

- Ser capaz de bater na bola com a raqueta, diferenciando:
- Tipos de Pegas;
 - Pancada de Direita;
 - Pancada de Esquerda;
 - Serviço;
 - Vólei;
 - “Lob”;
 - “Smash”;
 - “Amortie”;

TÉNIS DE MESA

Conteúdos selecionados

- Ser capaz de bater na bola com a raqueta, diferenciando:
- Tipos de Pegas;
 - Efeitos (“Top spin”; “Back Spin” e “Side Spin”);
 - Batimento de Direita;
 - Batimento de Esquerda;
 - Serviço;

CORFEBOL

Conteúdos selecionados

- Ser capaz de jogar a modalidade, cumprindo os regulamentos e utilizando com correção os gestos técnicos:
- Passe;
 - Receção;
 - Lançamentos (passada e parado);
 - Deslocamentos;
 - Situação de jogo 4x4 e 8x8.

ORIENTAÇÃO

Conteúdos selecionados

- Leitura e interpretação dos mapas de orientação;
- Simbologia internacional do mapa de orientação;
- Localização e orientação do mapa através de pontos de referência;
- Pontos cardeais;
- Noção das distâncias e escalas;
- Orientar o mapa;
- Representação e interpretação do relevo;
- Estudo da sinalética específica de orientação;

ASPETOS COMUNS A TODAS AS MODALIDADES

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- História e Evolução das Modalidades;- Descrição dos Gestos Técnicos;- Regulamentos e Regras das Modalidades Desportivas. |
|--|--|