

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano/Turma

DEPARTAMENTO CURRICULAR : Expressões

DISCIPLINA: Educação Física

12º A, B e C

Docente: Ricardo Baldaia e Albertina Rodrigues

| TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS | | | | | Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 06/06/2025 | | |
|---|--|---|-------------|--|---|--|--------|
| DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBÁREAS | CONCEITOS | Aprendizagens Essenciais | Articulação | Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos | RECURSOS | AVAL. | TEMPOS |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal / Velocidade 40 m/ Flexibilidade dos ombros). | 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. | | Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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, entre outras; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. | Coluna; Computador / leitor áudio; Fita métrica; Balança; Sinalizadores. | Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral | |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUBÁREA - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas das matérias) Andebol | ANDEBOL Nível Introdução: - Passe, receção, remate em salto e drible. Nível Elementar: - Remate em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva. | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol, Voleibol e Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do | | | Bolas de Andebol; Bolas de Basquetebol; Bolas de Futebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Tabelas de basquetebol; Postes e redes de voleibol. | Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral | |



| | | | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| <p>Basquetebol</p> | <p>BASQUETEBOLE Nível Introdução - Recepção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão, mudança de direção e de mão pela frente. Nível Elementar - Nível Introdução e ainda: fintas de arranque em drible, recepção-enquadramento, lançamento em salto, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica, mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, lançamento com interposição de uma perna e arranque em drible (direto ou cruzado).</p> | <p>jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | | <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <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, entre outras;- 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. | | | |
| <p>Futebol</p> | <p>FUTEBOL Nível Introdução: - Recepção de bola, remate, condução de bola, passe e cabeceamento. Nível Elementar: - Recepção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta e passe.</p> | | | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras; | | | |
| <p>Voleibol</p> | <p>VOLEIBOL Nível Introdução: - Passe alto de frente, manchete e serviço por baixo. Nível Elementar: - Passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio, o passe alto de costas e remate com salto.</p> | | | | | | |



| | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|--|
| <p>SUBÁREA - GINÁSTICA E ATLETISMO</p> <p>Atletismo (corrida de barreiras)</p> <p>(lançamento do peso ou dardo)</p> | <p>ATLETISMO (corridas de barreiras) Nível Introdução: - Realiza uma corrida com pequenos obstáculos. Nível Elementar: - Corrida de barreiras.</p> <p>ATLETISMO (lançamento do peso) Nível Introdução: - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Nível Elementar: - Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>ATLETISMO (lançamento do dardo) Nível Introdução - Lança o dardo com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos</p> | <p>Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas e lançamentos, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> | | <p>- 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.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - 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.</p> | <p>Pequenos obstáculos; Barreiras; Cones; Bastões; Pesos; Dardos; Fita métrica; Sinalizadores.</p> | <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral</p> | |
|--|---|--|--|---|--|---|--|



| | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>Ginástica (acrobática)</p> | <p>metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Nível Elementar - Lança o dardo, com quatro passadas de balanço em aceleração progressiva, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p>Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Lança o disco, pegando correctamente o engenho.</p> <p>Avança a anca e roda o corpo do lado lançador (pela parte anterior do pé), bloqueando o flanco oposto para efectuar o lançamento.</p> <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA Nível Introdução – pares:</p> <ul style="list-style-type: none">- Base em posição de deitado dorsal, segura o volante em prancha facial;- Base sentado, segura pelas ancas o volante que executa um pino;- Base com joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, | <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de</p> | | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none">- saber questionar uma situação;- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <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. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none">- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|



| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|
| | <p>sobe para a coxa e se equilibra num dos pés;</p> <ul style="list-style-type: none">- Cambalhota à frente a dois (tank));- Base de joelhos sentado sobre os pés, suporta o volante que realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base; <p>Nível Introdução – trios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dois bases em posição deitado dorsal em oposição e MI em elevação, suportando um volante, pelas omoplatas e gémeos, que se encontra em prancha dorsal;- Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um joelho em contacto, seguram o volante, nos gémeos, que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases;- Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial;- Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção nos braços dos bases;- Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas. <p>Nível Elementar – pares:</p> <ul style="list-style-type: none">- Base em posição de deitado dorsal, com MI em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial, com pega frontal e apoiando a bacia nos pés do base;- Base de pé com joelhos fletidos, suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas;- Base em pé, o volante realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base; <p>Nível Elementar – trios:</p> <ul style="list-style-type: none">- Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas. Um | <p>correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | | <ul style="list-style-type: none">- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer 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. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <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. | <p>Colchões de queda; Tapetes; Coluna; Computador/ leitor áudio.</p> | <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral</p> | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|



| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|
| | <p>base intermédio, em posição de deitado dorsal, co MS em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia;</p> <ul style="list-style-type: none">- Base em pé, suporta um volante que e equilibra de pé sobre as suas coxas. Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos. | | | | | |
| <p>SUBÁREA - ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais</p> | <p>DANÇAS SOCIAIS CLÁSSICAS OU MODERNAS: Valsa</p> <ul style="list-style-type: none">- Existem dois tipos de Valsa: Inglesa/lenta e Vienense/rápida).- São ambas danças clássicas, com compasso ternário, progressivas e por isso dançadas em torno da pista de dança. <p>Nível Introdutório/ Elementar</p> <ul style="list-style-type: none">- Os alunos deverão aprender os passos básicos de uma destas valsas. <p>Valsa Vienesa:</p> <ul style="list-style-type: none">- Passo básico;- Voltas;- Giros;- Postura;- Sequências. <p>Ou</p> <p>Valsa Inglesa/lenta:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quarto de volta à direita;- Quarto de volta à esquerda;- Passo de espera;- Passo de canto / Box turn.- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma | <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais - Valsa), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> | | | <p>Coluna; Computador/ leitor áudio.</p> | <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral</p> |



| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|--|
| | <p>a progredir no espaço físico no sentido inverso;</p> <ul style="list-style-type: none">- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares;- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. | | | | | | |
| <p>SUBÁREA – RAQUETAS (uma das matérias)</p> <p>Badminton</p> <p>ou</p> <p>Ténis</p> | <p>BADMINTON Nível Introdução: - Posição base, deslocamentos e tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda). Clear, Lob, serviço curto e serviço comprido. Nível Elementar: - Serviço, curto e comprido, clear, lob, amorti, drive e remate.</p> <p>TÉNIS Nível Introdução - Adaptação bola/raqueta, controlo da pega (tipos de pega), controlo de ressalto, posição base e deslocamentos. O aluno: - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras:</p> | <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> | | | <p>Raquetes de badminton; Postes e redes de badminton; Volantes; Marcadores e cones sinalizadores.</p> <p>Raquetes e bolas de ténis; Postes e redes de ténis; Marcadores e cones sinalizadores.</p> | <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral</p> | |



| | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|--|--|
| <p>Ou</p> <p>Ténis de Mesa</p> | <p>a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball. Em situação de jogo de ténis: -Serve por baixo deixando cair a bola no chão, colocando a bola no campo contrário; - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima, dificultando a ação do adversário; - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo (posição base). Em situação de exercício critério realiza: adaptação à bola e raquete; controlo da pega (tipos de pega); controlo de ressalto.</p> <p>TÉNIS DE MESA Nível Introdução - Posição base, deslocamentos e tipos de pega da raqueta. Serviço curto e serviço comprido. Nível Elementar - Devolução simples à esquerda e à direita. Deslocamento e posicionamento. Serviço com corte superior ou inferior, com batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respetivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajetórias curta ou comprida, paralela ou diagonal à linha lateral da mesa. Em cooperação com o companheiro: realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, só com</p> | | | | <p>Mesas e redes de Ténis de mesa; Raquetes de Ténis de Mesa; Bolas de Ténis de Mesa.</p> | | |
|--|---|--|--|--|---|--|--|



| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|--|
| | <p>o revés, ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita. Relança a bola, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente.</p> | | | | | | |
| <p>SUBÁREA – OUTRAS (uma das matérias)</p> <p>Jogos Tradicionais populares</p> <p>Ou</p> <p>Atividades de exploração da Natureza – Orientação ou Escalada</p> | <p>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES O aluno:</p> <p>1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</p> <p>2. Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p> <p>ORIENTAÇÃO Nível Introdução - Percurso de orientação simples, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga; Simbologia básica inscrita na carta; Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de</p> | <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando corretamente e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da</p> | | | <p>Material existente na escola para a realização de alguns jogos tradicionais.</p> <p>Cartões de controlo; Mapas; Bússola; Baliza.</p> | <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral</p> | |



| | | | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|
| | <p>referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p> <p>Nível Elementar - Orientar o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; Identificar as características do percurso, interpretando, no terreno os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. Calcular distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; Percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p> <p>ESCALADA</p> | qualidade do ambiente. | | | | | |
|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|



| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| <p>ou</p> <p>Luta</p> | <p>Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none">- Coopera com os colegas;- Escalada em apoio em percursos de “trepar”, adotando a posição de escalada em sistema “Boulder” – travessia;- Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés);- Afasta lateralmente os pontos de apoio;- Procura uma posição vertical e / ou de afastamento da rocha / muro de escalada. <p>Nível Elementar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Coopera com os colegas;- Em sistema de “Top Ropedesenrota a corda e “encorda-se” ao arnês;- Afasta lateralmente os pontos de apoio;- Procura uma posição vertical e / ou de afastamento da rocha / muro de escalada;- Tropa mantendo os três pontos de apoio (mãos e pés);- “Dá segurança” aos colegas através do “descensor”. <p>LUTA</p> <p>Nível Introdução – Regulamento; objetivo da modalidade; dupla prisão de pernas com rotação; prisão do braço por dentro com rotação pela frente; dupla prisão de braços; combate em posição de guarda a quatro.</p> | | | | <p>Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete de escalada; Mosquetões; Descensores; Colchões; Grigri.</p> <p>Tapetes de ginástica.</p> | | |
|-----------------------|--|--|--|--|---|--|--|



| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|--|--|---|--|-----------------------------|
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. | Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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. | | | Manual adotado; Recursos digitais online; Computador. | Grelhas de observação e registo Ficha de avaliação teórica / trabalhos / oral | Incluído nas aulas práticas |
| OUTROS CONTEÚDOS | Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação. | | | | | | |

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.