

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 260	Ano – 5º ano
----------------------------	---	--------------

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

ORGANIZADOR Domínio	%	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ser capaz de:	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS *		O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.	
	50%	SUBÁREA JOGOS • Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	Responsável / Autónomo (C, D, E, F, G, I, J)
		SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS • Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)
		SUBÁREA GINÁSTICA • Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F)
		SUBÁREA ATLETISMO • Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
		SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
		OUTRAS Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de	Cooperante / Responsável (B, C, D, E, F, G, J)

		orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<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, em 5 provas de Aptidão Física: <ul style="list-style-type: none"> Aptidão aeróbia: Vaivém. Aptidão Neuromuscular: Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança). 	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10%	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	Responsável / Autônomo (C, D, E, F, G, I, J) Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H) Participativo/ Colaborador (B, C, D, E, F) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas)
ATITUDES E VALORES	30%	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade- (6%) – Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. Comportamento- (12%) – Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. Participação na aula- (12%) – Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas. 	Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Sistematizador/ organizador (A, B, C, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Respeitador da diferença (C, D, E, F, G, H)

* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área da Atividades Físicas (5º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (três matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de : exercícios critério; jogo reduzido/ formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímnic; sequência/composição coreográfica.
AREA DOS CONHECIMENTOS	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa(forá da aula); Questionário oral.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
ATITUDES E VALORES	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - EDUCAÇÃO FÍSICA -- 5º ano – 2º CICLO DO ENSINO BÁSICO

A – Área das Atividades Físicas - (SABER FAZER) - (50%)

B – Área dos Conhecimentos - (CONHECER/APLICAR) - (10%)

C – Área da Aptidão Física - (MELHORAR CAPACIDADES) - (10%)

D – Atitudes e Valores -- (SABER ATITUDINAL) - (30%)

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma:

Classificação Final = A + B + C + D
