

- EDUCAÇÃO FÍSICA -

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES	Educação Física – Grupo Disciplinar - 260	Ano – 6º 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 6º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em quatro matérias</b> de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.	
	50%	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</b> 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.	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</b>
		<b>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</b> elaborar planos gerais, esquemas. 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.	<b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b>
		<b>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS E OUTRAS (duas matérias)</b> <b>SUBÁREA ATLETISMO</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. <b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Interpretar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, 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.	<b>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</b>  <b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b>  <b>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b>  <b>Autoavaliador/ Heteroavaliador</b>

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

			<b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b>  <b>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</b>
--	--	--	---

\* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (6º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUCÇÃO (quatro 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 -- 6º 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:

$$\text{Classificação Final} = \text{A} + \text{B} + \text{C} + \text{D}$$


---