
 <p>Agrupamento de Escolas de Vila Verde</p>	<p>DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES</p> <p>DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</p> <p>PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 5º ANO</p> <p>Ano Letivo de 2022/2023</p>	 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO</p>
---	---	---

O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas. Promoção e adoção de estratégias e metodologias de ensino que privilegiem as regras e orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
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.	1. Cooperar com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). 2. Aceitar as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo , age em conformidade com a situação: 3.1. Receber a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. 3.2. Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. 3.3. Driblar para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar. 3.4. Marcar o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola. 4. No jogo de Futevolei (num espaço interior e com um balão tipo bola de praia): 4.1. Enquadrar-se com o outro meio-campo e com os companheiros, deslocando-se e posicionando-se de forma equilibrada. 4.2. Tocar a bola para o meio-campo contrário em situação de difícil receção, ou passa a um companheiro em condições favoráveis de prosseguir a ação ofensiva, utilizando, conforme a trajetória da bola, com os pés ou cabeça. 4.3. Optar, de acordo com a situação de jogo, por um toque imediato para finalizar ou passar (sem deixar cair a bola no chão), ou por um toque mais seguro após batimento da bola no chão. 5. No jogo do Mata , com bola ou ringle: 5.1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, optar por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações. 5.2. Criar linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 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: elaborar sequências de habilidades; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; analisar factos e situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; analisar os seus desempenhos e	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Conhecedor Sabedor culto informado (A, B, G, I, J) (transversal às outras áreas) Criativo Expressivo (A, C, D, J) Crítico Analítico (A, B, C, D, G) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;						
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem dos diferentes jogos;						

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO											
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5							
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	5.3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola.	os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	1	2	3	4	5							
	6. No jogo de Futebol Humano :	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.									OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
	6.1. Em <u>situação de atacante</u> , posicionar-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.															
6.1.1. Criar com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: 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;	TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem dos diferentes jogos.	Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade								
6.1.2. Aproveitar situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.																	
6.1.3. Procurar finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.																	
	6.2. Em <u>situação de defesa</u> , ocupar uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:																
	6.2.1. Marcar individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.																
	7. No jogo da « Bola oval » ou « Bola azeitona »:																
	7.1. De posse da bola, de acordo com a sua leitura do jogo, optar por progredir com a bola e finalizar («ensaio»), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção ou passar com precisão a um companheiro que se encontre em posição favorável.																
	7.2. Passar a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical quando agarrado por um adversário.																
	7.3. Criar linhas de passe para receber a bola, deslocando-se atrás ou ao lado do companheiro portador da bola.																
	7.4. Quando a sua equipa não está de posse da bola, deslocar-se procurando intercetar o passe ou agarrar o adversário (entre os ombros e a cintura), obrigando-o à perda da posse da bola.																
	7.5. Após perda da posse da bola (se é agarrado ou agarrou), tentar reconquistá-la para a sua equipa, em luta 1 x 1 com o adversário (empurrando-se mutuamente, para ultrapassar a linha da bola).																
	8. No jogo de raquetas de madeira com uma bola tipo ténis (num espaço limitado e banco sueco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 cm), cooperar com o companheiro para realizar o máximo de toques:																

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	<p>8.1. Servir por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão.</p> <p>8.2. Devolver a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo.</p> <p>9. Receber e devolver a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas em 8), posicionando-se corretamente.</p>	<p>descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: 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; promover o gosto pela prática regular de atividade física.</p>			<p>Participativo colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) (transversal às outras áreas)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) (transversal às outras áreas)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	ATLETISMO Nível Introdução	<p>1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Efetuar uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>3. Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc.</p>	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
	OBSERVAÇÃO			Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;							
	ANÁLISE CONTEÚDO			-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;							
	TESTAGEM			Provas de caráter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Identificação do sinal de partida.							

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
VOLEIBOL Nível Introdução Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhecer o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, cooperar com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1 Servir por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 4.2 Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) jogar com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;						
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades.						

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
FUTEBOL Nível Introdução Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, desempenhado com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e as suas regras	1. O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 1.1 Aceitar as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. 1.2 Receber a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: 1.3 Rematar, se tem a baliza ao seu alcance. 1.4 Passar a um companheiro desmarcado. 1.5 Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. 1.6 Desmarcar-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido. 1.8 Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 2. Realizar com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.	Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;						
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades.						

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
GINÁSTICA RÍTMICA Nível Introdução Compor e realizar, da Ginástica Rítmica, as destrezas elementares de 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.	1. Cooperar com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. 2. Em situação de exercitação com música, realizar individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola , executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos: 2.1 Saltitar à corda no lugar e em progressão (para a frente e para trás para a esquerda e para a direita), variando os apoios, o sentido de rotação da corda e o número de apoios em cada passagem de corda (impulsão simples e com ressalto), respeitando o ritmo imposto e evitando que a corda toque o chão ou os membros inferiores. 2.2 Lançar e recebe a corda, partindo de balanço e ou giro, variando a pega da corda no lançamento e na receção (corda aberta, corda dobrada, agarrada por uma ou duas mãos), com extensão completa do braço ao lançar e ao receber, mantendo o desenho da corda e evitando que esta caia no chão. 2.3 Executar escapadas da corda, partindo de movimentos em oito, seguido de movimentos com a corda aberta (ondulações, espirais, movimentos em oito), mantendo o desenho da corda e evitando que esta toque o corpo do aluno, finalizando com receção da ponta solta. 2.4 Rolar a bola nos braços, no tronco e nas pernas em diferentes posições (sentado, deitado, de joelhos e de pé), evitando que a bola ressalte ou caia no chão. 2.5 Bater a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita), respeitando o ritmo imposto e sem perder o controlo da bola. 2.6 Lançar a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra, de uma mão para as duas e das duas mãos para uma), variando a trajetória da bola (na vertical da frente para trás e de trás para a frente), evitando que a bola produza ruídos nos momentos das receções ou caia no chão. 2.7 Rodar o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura, perna, tornozelo), definindo e variando os planos de trabalho do arco, com fluidez de movimentos.	Proporcionar atividades formativas, individual, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc. Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J) Indagador Investigador Sistematizador organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;						
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Identificação dos aparelhos utilizados;						

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	<p>do arco, antes da recepção do aparelho, sem alterar a trajetória do arco e evitando que o corpo do aluno lhe toque.</p> <p>2.9 Balançar o arco em diferentes planos (frontal, sagital e horizontal), mantendo a pega do arco ou fazendo a transmissão do aparelho de uma mão para a outra (à frente, atrás ou à volta do corpo), mantendo o plano de trabalho do arco e sem interrupção de movimentos.</p> <p>3. Em situação de concurso, realizar em grupo (2,3,4) uma sequência de seis elementos com um aparelho à escolha do grupo, (corda, arco ou bola), com pontuação definida pelo professor e com as seguintes exigências:</p> <p>3.1 Um dos exercícios seja realizado com troca de aparelhos (ficando os alunos no lugar ou deslocando-se).</p> <p>3.2 Uma alteração na posição relativa dos alunos (mudança de formação).</p> <p>3.3 Sincronia de execução entre os elementos do grupo.</p>					Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	GINÁSTICA SOLO Nível Introdução	<p>1. O aluno combinar as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1.1 Cambalhota/rolamento à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>1.2 Cambalhota/rolamento à frente num <u>plano inclinado</u>, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>1.3 Cambalhota/rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>1.4 Cambalhota/rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>1.5 Passagem por pino/apoio facial invertido partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota/rolamento à frente.</p> <p>1.6 Subida para pino/apoio facial invertido apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota/rolamento à frente.</p> <p>1.7 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, individual, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; explorar materiais; explorar o espaço, relações interpessoais, etc.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.</p>	<p>INQUÉRITO</p> <p>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;</p>	<p>Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;</p> <p>-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;</p>	<p>Criativo Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Indagador Investigador Sistematizado r organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
	<p>Compor e realizar, as destrezas elementares de solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>									

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
GINÁSTICA APARELHOS Nível Introdução Compor e realizar, da ginástica de aparelhos, as destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: 2.1 Salto de eixo no boque , com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). 3. Em equilíbrio elevado (no banco sueco), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: 3.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente. 3.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 3.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 3.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.	Proporcionar atividades formativas, individualmente, que possibilitem aos alunos: explorar materiais; explorar o espaço.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;						
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Identificação dos saltos realizados e aparelhos utilizados.						

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	DANÇA TRADICIONAIS Nível Introdução	<p>1. Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>2. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas:</p> <p>2.1 Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <p>2.1.1 - Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal.</p> <p>2.1.2 - Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois a dois, um a dois, dois a um, um mesmo, um outro.</p> <p>2.1.3 - Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.</p> <p>3. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <p>3.1 Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado.</p> <p>3.2 Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.</p> <p>4. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <p>4.1 Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.</p>	Proporcionar atividades formativas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: elaborar sequências de habilidades; elaborar coreografias; explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;	Criativo Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
			OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;							
			ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;							
			TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos;							

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%		<p>4.2 Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> <p>5. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <p>5.1 Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário.</p> <p>5.2 Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento.</p> <p>6. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>7. Cria pequenas sequências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>					Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 15%	Desenvolver capacidades motoras evidenciando Aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	<p>RESISTÊNCIA</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p>	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas.	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Indagador Investigador Sistematizado r organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
		<p>FORÇA</p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p>		OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						
<p>VELOCIDADE</p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p>	ANÁLISE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;									
	TESTAGEM	Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos.									

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			Técnicas	Inst Av		1	2	3	4	5
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA 15%	<p>FLEXIBILIDADE</p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>DESTREZA GERAL</p> <p>5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; estabelecer relações intra e interdisciplinares; utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</p>	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Conhecedor Sabedor culto informado (A, B, G, I, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
ÁREA DOS CONHECIMENTOS 15%	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>		OBSERVAÇÃO	Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;						

Áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave na construção do Perfil do Aluno: **A** - Linguagens e textos; **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **D** - Pensamento crítico e pensamento criativo; **E** - Relacionamento interpessoal; **F** - Desenvolvimento pessoal e autonomia; **G** - Bem-estar, saúde e ambiente; **H** - Sensibilidade estética e artística; **I** - Saber científico, técnico e tecnológico; **J** - Consciência e domínio do corpo.

As **competências** são combinações complexas de **conhecimentos, capacidades e atitudes**.

Nota: O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas.