



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 6º ANO

Ano Letivo de 2022/2023



O aluno desenvolve as aprendizagens essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em quatro 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							
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – 70%	ATLETISMO Nível Introdução	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>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <p>cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao 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; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação;</p> <p>ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional</p>	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos;	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>(transversal às outras áreas)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza							
	Realizar, corrida de Estafetas, corrida de Obstáculos, Salto em Altura, Lançamento de Bola e de Peso, segundo padrões simplificados, e cumprindo as exigências elementares técnicas e regulamentares	<p>Efetuar uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Realizar uma corrida obstáculos (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>Efetuar o Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos</p> <p>Executar o Lançamento com a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p> <p>Executar o Lançamento peso 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</p>		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 do sinal de partida.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		

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%	BASQUETEBOL 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	Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 3x3 ou 5x5: Receber a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1. Executar Lançamento na passada ou parado de curta distância; 2. Driblar, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador; 3. Passar com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 4. Desmarcar-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 5. assumir de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto, quando a sua equipa perde a posse da bola (defesa individual). 6. Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 7. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios com critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.	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 os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar..... alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas. 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.	INQUÉRITO OBSERVAÇÃO ANÁLISE CONTEÚDO TESTAGEM	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos; Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades; Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades;	Critico Analítico (A, B, C, D, G) (transversal às outras áreas) Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A,B,C,D,F,H,I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza

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%	VOLEIBOL Continuação	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. 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. Em situação de exercício, em grupos de quatro: coopera 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. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: 1.Serviço 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. 2.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. Jogo 2x2, num campo de dimensões reduzidas, 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 "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se corretamente, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	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 os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar..... alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas. 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.	INQUÉRITO OBSERVAÇÃO ANÁLISE CONTEÚDO TESTAGEM	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos; Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades; Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades;	Critico Analítico (A, B, C, D, G) (transversal às outras áreas) Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A,B,C,D,F,H,I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza
	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										

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%	ANDEBOL 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.	Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido. Com a sua equipa em posse da bola: 1. Desmarcar-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 2. Executar uma boa pega de bola, opta por passe, armando o braço ou por drible em progressão para finalizar. 3. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 1. Tentar intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 2. Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. Como guarda-redes: 1. Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2. Iniciar o contra-ataque, e recuperar a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 3. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) interceção, e) acompanhamento do jogador com e sem bola.	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 os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. Proporcionar..... alunos: realizar tarefas de síntese; realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; elaborar planos gerais, esquemas. 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.	INQUÉRITO OBSERVAÇÃO ANÁLISE CONTEÚDO TESTAGEM	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos; Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula; -Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades; Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos; - Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades;	Critico Analítico (A, B, C, D, G) (transversal às outras áreas) Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A,B,C,D,F,H,I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza

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>ANDEBOL Nível Introdução</p> <p>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.</p>	<p>Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido. Com a sua equipa em posse da bola: 1. Desmarcar-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 2. Executar uma boa pega de bola, opta por passe, armando o braço ou por drible em progressão para finalizar. 3. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 1. Tentar intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 2. Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>Como guarda-redes: 1. Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2. Iniciar o contra-ataque, e recuperar a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 3. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) interceção, e) acompanhamento do jogador com e sem bola.</p>	<p>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 os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p>Proporcionar..... alunos: realizar tarefas de síntese; realizar 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>INQUÉRITO</p> <p>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;</p>	<p>ANÁLISE CONTEÚDO</p> <p>-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;</p>	<p>TESTAGEM</p> <p>Provas de carácter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos;</p> <p>- Arbitragem/ identificação dos sinais da arbitragem das diferentes modalidades;</p>	<p>Critico Analítico (A, B, C, D, G) (transversal às outras áreas)</p> <p>Indagador Investigador Sistematizador Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza

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 NO SOLO Continuação	<p>O aluno combina as habilidades numa sequência gímnica, realizando:</p> <ol style="list-style-type: none"> Rolamento à frente engrupado, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. Rolamento à frente, terminando com as pernas afastadas e em extensão. Rolamento à retaguarda com as pernas afastadas, repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. Rolamento à retaguarda engrupado, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. Apoio facial invertido de braços, 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 para a posição vertical, seguido de rolamento à frente. Subida para 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 rolamento à frente. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. Posições de flexibilidade variadas (afundo lateral e frontal). Posição de equilíbrio (avião). Meia pirueta e pivô. 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>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>	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza
	OBSERVAÇÃO			Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;	ANÁLISE CONTEÚDO						

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 APARELHOS Nível Introdução	<p>Cooperar 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.</p> <p>Realizar, 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:</p> <p>1. Salto entremãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>2. Rolamento à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>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>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>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>	INQUÉRITO	<p>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)</p> <p>Cuidar 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 realiza
	OBSERVAÇÃO	<p>Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;</p>	ANÁLISE CONTEÚDO	<p>-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;</p>	TESTAGEM						

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 (1)	<p>Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <p>Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.</p> <p>1. No Regadinho: A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. Iniciar o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. Realizar o “passo saltado” com impulso e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</p> <p>2. Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): Executar o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. Realizar o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. Executar o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</p> <p>3. No Sariquité: Elevar os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. Cruzar atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. Realizar os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, 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>	INQUÉRITO	<p>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;</p>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)							
	<p>Interpretar, nas Danças Tradicionais, seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		OBSERVAÇÃO	<p>Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;</p>									
				ANÁLISE CONTEÚDO	<p>-Trabalhos de pesquisa; -Cadernos Diários; -Relatórios de atividades;</p>								
				TESTAGEM	<p>Provas de caráter prático; - Questionário oral na aula sobre conteúdos;</p>								
							Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza		

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 Realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: 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> <p>FORÇA Realizar com correção, em circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade definidas pelo professor: 1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. 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> <p>VELOCIDADE O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: 1. Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. 2. Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. 3. Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. 4. Realizar ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos 5. Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 6. Realizar ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	INQUÉRITO	Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos;	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza
				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;						

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 O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>1. Realizar 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 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, 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; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	<p>INQUÉRITO</p> <p>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos;</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula;</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) (transversal às outras áreas)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às outras áreas)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade realiza
		<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>									

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**.