

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	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área da Aptidão Física 20%	GERAL	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo, nos seguintes testes: composição corporal (peso e altura), vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, agilidade 4x10m, senta e alcança e flexibilidade de ombros.	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista. Utilização das plataformas FITescola e de comunicação para envio de documentação e tarefas de apoio. 	OBSERVAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula 	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade
	Resistência	- Realizar 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.	<ul style="list-style-type: none"> Situações de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras, individualmente ou em grupo. 								
	Força	- Realizar com correção, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular assim como 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.	<ul style="list-style-type: none"> Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. 								
	Velocidade	<ul style="list-style-type: none"> Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. Realizar ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Realizar ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia. 	<ul style="list-style-type: none"> Situações diversificadas de corrida de curta duração, jogo, percursos de habilidades, ações motoras cíclicas e acíclicas, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, individualmente ou em grupo. 								
	Flexibilidade	- Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).	<ul style="list-style-type: none"> Circuitos de treino ou exercitação simples de ações motoras com grande amplitude. 								
				ANÁLISE DE CONTEÚDO	<ul style="list-style-type: none"> Trabalhos de pesquisa Relatórios de atividades 	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)					
				TESTAGEM	<ul style="list-style-type: none"> Provas de caráter prático Questionário oral na aula sobre conteúdos 	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)					

	Destreza Geral	<p>- Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Situações diversificadas de jogo, percursos de habilidades, com seleção e combinação de ações motoras globais ou localizadas, individualmente e/ou em grupo. 								
<p>Área dos Conhecimentos 10%</p>	<p>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utilização da plataforma FITescola incentivando a exploração autónoma dos seus recursos. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação e/ou vídeos de apoio e outras tarefas. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>-Trabalhos de pesquisa sem ou com apresentação à turma</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>	

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - FUTSAL</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futsal 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar 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. 2. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. 3. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance. 4. Passar a um companheiro desmarcado. 5. Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar. 6. Desmarcar-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola. 7. Na defesa, marcar o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passar a um jogador desmarcado. <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p> <p>Com dificuldade</p> <p>Satisfatoriamente</p> <p>Com facilidade</p> <p>Com muita facilidade</p>
		<p>NÍVEL ELEMENTAR 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. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p>	<p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	
				<p>TESTAGEM</p> <p>- Provas de carácter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - FUTSAL</p> <p>NÍVEL ELEMENTAR (continuação) Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 5x5 ou 7x7: 1. Receber a bola, controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; simular e ou fintar, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 1.1. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance; 1.2 Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; 1.3 Conduzir bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 2. Desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. 3. Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marcar o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 5. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passar a um jogador desmarcado. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarcação e i) marcação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	--	--	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - VOLEIBOL</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO 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, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam, "Serviço", "Passe", "Receção" 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, f) toque na rede. Em situação de exercício, em grupos de quatro (substituído por dois), 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, 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 e com bola afável: 1. Servir por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 2. Como recetor, partir 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. 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 m 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	--	--	--	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - VOLEIBOL</p> <p>NÍVEL ELEMENTAR 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, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da rede e da linha divisória d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) boa fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço, e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido (12m x 6m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: 1. Servir por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 3. Na sequência da receção do serviço, posicionar-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). 4. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posicionar-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura: 1. Rematar ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. 2. Deslocar-se e posicionar-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	---	--	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>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 seus colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem e tratar 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.</p> <p>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.</p> <p>Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> Receber a bola com as duas mãos e assumir uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Lançar na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre de defesa). 1.2. 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 (preferencialmente em posição mais ofensiva). 1.3. Passar com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarcar-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assumir de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. <p>Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>TESTAGEM</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p> <p>Com dificuldade</p> <p>Satisfatoriamente</p> <p>Com facilidade</p> <p>Com muita facilidade</p>
---	---	---	--	---	---	--

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL</p> <p>NÍVEL ELEMENTAR</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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar 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.</p> <p>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, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 5 x 5, cooperar com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1. Logo que a sua equipa recuperar a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>1.1 Desmarcar-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.</p> <p>1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferecer linha de primeiro passe ao portador da bola.</p> <p>1.3 Durante a progressão para o cesto, selecionar a ação mais ofensiva: passar a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progredir em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>2. Ao entrar em posse da bola, enquadrar-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>2.1 Lançar, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>2.2 Libertar-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>2.3 Passar, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	--	--	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL</p>	<p>NÍVEL ELEMENTAR (continuação)</p> <p>3. Se não tem bola, no ataque:</p> <p>3.1 Desmarcar-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>3.2 Aclarar, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola ou se na tentativa de receção não conseguir abrir linha de passe.</p> <p>3.3 Participar no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>4. Logo que perde a posse da bola, assumir de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.1 Dificultar o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.2 Dificultar a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>4.3 Participar no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	---	---	--	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</p>	<p>GINÁSTICA ACROBÁTICA</p>	<p>Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>Compreender e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.</p> <p>Conhecer e efetuar com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.</p> <p>A par, combinar numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passotrocacasso, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>a) com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. b) o base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. c) com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realizar os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: a) base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. b) o base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
--	------------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>ATLETISMO</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>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>Efetuar uma corrida de velocidade (40/60 metros), com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminar sem desaceleração nítida.</p> <p>Efetuar uma corrida de estafetas de 4x40 metros, receber o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregar com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Realizar uma corrida (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>Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelerar progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; elevar energeticamente a coxa da perna livre, projetar para a frente, manter em elevação durante o voo (conservar a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>Saltar 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; transpor a fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos e/ou saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Lançar a bola (tipo hóquei ou ténis) dar 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>Lançar de lado e sem balanço, o peso de acordo com a idade/escalão e sexo, apoiar 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. Empurrar 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>Realizar uma corrida de 1000 metros controlando o esforço de acordo com as suas capacidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de competição. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de carácter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	-------------------------	---	---	---	--	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</p>	<p>ATLETISMO</p>	<p>NÍVEL ELEMENTAR</p> <p>Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Efetuar uma corrida de velocidade (40m a 60m), com partida baixa. Acelerar até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e terminr sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Efetuar uma corrida de estafetas de 4x60m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>Efetuar uma corrida de barreiras com partida baixa. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passar as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumentar a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxar” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>Saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpôr a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Lançar a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executar as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p>Lançar o peso de 3kg/4kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Rodar e avançar 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>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de competição. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
--	-------------------------	---	---	---	--	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>OUTRAS – JOGOS TRADICIONAIS POPULARES</p>	<p>Conhecer o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma.</p> <p>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>Apresentar dois jogos à turma, explicitando regras específicas e padrões técnicos característicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo com ou sem material auxiliar. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	---	--	---	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>OUTRAS – ORIENTAÇÃO</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. 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, utilizando-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.</p> <p>NÍVEL ELEMENTAR Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realizar um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: 1. Orientar o mapa corretamente, segundo o norte magnético e/ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola. 2. 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. 3. 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. 4. Em percurso de opção múltipla, selecionar o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo com ou sem material auxiliar. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>Com muita dificuldade</p>	<p>Com dificuldade</p>	<p>Satisfatoriamente</p>	<p>Com facilidade</p>	<p>Com muita facilidade</p>
---	-----------------------------------	--	---	---	---	---	------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------------

Notas:

1. Na área das Atividades Físicas o aluno desenvolve as competências essenciais para o 9.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias** e de **nível ELEMENTAR em 1 matéria**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições: 2 matérias da subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Voleibol, Basquetebol); 1 matéria da subárea Ginástica (Ginástica Acrobática) e 4 matérias das subáreas Atletismo e Outras (Orientação, Ténis, Jogos Tradicionais e Populares).

2. Áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave na construção do Perfil do Aluno associadas aos descritores:

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.