



PLANIFICAÇÃO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física Ano de escolaridade: 6º Ano letivo: 2019 / 2020

| ÁREAS | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino DESCRITORES DE DESEMPENHO | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|------------------------------|---|---|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Conhecimentos 10% | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física. | <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de observação de Atitudes • Questões Aula • Apresentações Oraís Relatórios / Investigação |
| Aptidão Física 30% | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo. | <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | | | | |

Área das Atividades Físicas – 60%

| SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|--|--|--|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|--|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Andebol | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <p>- 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.</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>- Executar os principais fundamentos técnicos: posição base, pega da bola, passe, receção da bola, drible e remate.</p> <p>- Em situação de jogo (5x5), executar os principais fundamentos táticos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ passar a bola para um jogador em posição mais ofensiva, em condições jogáveis; ▪ driblar em progressão para finalizar em remate; ▪ desmarcar-se criando linhas de passe e garantir ocupação equilibrada do espaço de jogo; ▪ finalizar com remate, se recebe a bola em condições favoráveis; ▪ intercetar da bola; ▪ enquadrar ofensivamente/defensivamente. | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Autoavaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

Área das Atividades Físicas – 60%

| SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|--|--|--|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Basquetebol | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <p>- 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.</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>- Executar os principais fundamentos técnicos: posição base, passe de peito, passe picado, drible de progressão e de proteção; lançamento em apoio.</p> <p>- Em situação de jogo (3X3): executar as principais ações táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ desmarcar oportunamente; ▪ criar linhas de passe; ▪ receção da bola e enquadramento ofensivo; ▪ passar a bola em condições jogáveis; ▪ dribla para progredir no campo ou ultrapassar um adversário direto (ação ofensiva); ▪ marcação individual (ação defensiva); ▪ progredir no campo ou ultrapassar um adversário direto (ação ofensiva); ▪ marcação individual (ação defensiva). | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

Área das Atividades Físicas – 60%

| SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|--|--|---|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Voleibol | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <p>- 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.</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>- Executar os principais fundamentos técnicos: posição base, serviço por baixo, passe por cima, manchete e remate.</p> <p>- Em situação de jogo (4x4), executar as principais ações táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ servir por baixo colocando a bola no campo adversária; ▪ fazer a receção da bola em manchete ou com as duas mãos do serviço da equipa contrária (consoante a trajetória da bola); ▪ posicionar-se para efetuar um passe ao colega em condições jogáveis; ▪ finalizar a jogada com êxito; ▪ posicionar-se para realizar a ação defensiva/ofensiva. | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

Área das Atividades Físicas – 60%

| SUB-ÁREA Ginástica | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|--------------------------|---|---|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Ginástica no Solo | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <ul style="list-style-type: none"> - Compor e realizar, as destrezas elementares de solo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções. - Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. - Identificar os diferentes elementos gímnicos. - Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. ▪ cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. ▪ pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. ▪ roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. ▪ avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. ▪ posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). - Voltas, saltos e a fundos em várias direções utilizados como elementos de ligação. | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

| Área das Atividades Físicas – 60% | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| SUB-ÁREA Ginástica | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Ginástica de Aparelhos | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções. - Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros. - Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco), chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido: - o salto o salto de eixo no no bock, com os membros inferiores estendidos. - Cambalhota à frente no Plinto longitudinal mantendo os membros inferiores estendidos durante o enrolamento. - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto em extensão (vela), após corrida de balanço; ▪ Salto engrupado, após corrida de balanço; ▪ Meia pirueta vertical após corrida de balanço. ▪ Carpa de pernas afastadas após corrida de balanço. | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

| Área das Atividades Físicas – 60% | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| SUB-ÁREA Atividades Rítmicas Expressivas | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Danças Tradicionais | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <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>-Dançar o Regadinho, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas na dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a “Maria” – gingar a bacia no passo de passeio. ▪ Iniciar o passo saltado cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. ▪ Realizar o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

Área das Atividades Físicas – 60%

| SUB-ÁREA Atletismo | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
|-----------------------|---|---|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Atletismo | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <p>- Realizar, no Atletismo, saltos e corridas, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</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>- Realizar uma corrida de resistência até 12 minutos de corrida, controlando o esforço de acordo com as suas capacidades.</p> <p>- Realizar uma corrida de velocidade (60 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; e termina sem desaceleração nítida.</p> <p>- Executa uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>- Saltar em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço, impulsão numa zona de chamada e queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>- Saltar em altura com técnica de tesoura; transpor da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

| Área das Atividades Físicas – 60% | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|-------------------------|------------------------------|-------------------------|--|---|
| SUB-ÁREA Jogos Desportivos Coletivos | DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS | Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | Ações Estratégicas de Ensino | DESCRITORES DE DESEMPENHO | | | | | SUGESTÕES DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (mínimo 4 diferentes/ período) |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Badminton | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) ▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J) ▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) ▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) ▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) ▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) ▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador | <p>- Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>- Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>- Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante, utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>- serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito;</p> <p>- em clear, bater o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>- em lob, bater o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete, utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>- em amorti (à direita e à esquerda), controlar a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> | <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. | O aluno é plenamente capaz de... | Nível intermédio | O aluno é capaz de... | Nível intermédio | O aluno é raramente capaz de... | <ul style="list-style-type: none"> • Grelha de registo de observação das modalidades • Ficha de registo de Auto-avaliação. • Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma) |

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS: 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.

| NIVEIS | DESCRITORES DE DESEMPENHO |
|--------|--|
| 1 | <p>Não adquire, nem aplica os conhecimentos; Revela um completo alheamento, falta de empenho e total indisponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir muito pouco no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela muito pouco ou inexistente domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; Não é autónomo; Não é responsável; Não coopera com os outros.</p> |
| 2 | <p>Revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos; Revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir pouco no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela algum domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É pouco autónomo; É pouco responsável; Tem dificuldade em cooperar com os outros.</p> |
| 3 | <p>Adquire e aplica satisfatoriamente os conhecimentos; Revela poucas dificuldades no desempenho e possui uma razoável disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir razoavelmente no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um razoável domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É autónomo; É responsável; É cooperante.</p> |
| 4 | <p>Adquire e aplica de forma bastante satisfatória os conhecimentos; Revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir bastante no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um bom domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É bastante autónomo; É bastante responsável; Coopera espontaneamente com os outros.</p> |
| 5 | <p>Adquire e aplica de forma excelente os conhecimentos; Revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das capacidades condicionais e coordenativas, além de investir muito no seu tempo potencial de aprendizagem; Revela um excelente domínio das ações técnico-táticas e capacidade de leitura tática; É completamente autónomo; É completamente responsável; Coopera com os outros e procura ajudá-los.</p> |