



PLANIFICAÇÃO / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Disciplina: Educação Física Ano de escolaridade: 5º 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	
<b>Conhecimentos</b> 10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</li> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<p>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de observação de Atitudes</li> <li>• Questões Aula</li> <li>• Apresentações Oraís</li> <li>Relatórios / Investigação</li> </ul>
<b>Aptidão Física</b> 30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<p>- 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>						

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	
<b>Andebol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<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"> <li>▪ passar a bola para um jogador em posição mais ofensiva, em condições jogáveis;</li> <li>▪ driblar em progressão para finalizar em remate;</li> <li>▪ desmarcar-se criando linhas de passe e garantir ocupação equilibrada do espaço de jogo;</li> <li>▪ enquadrar ofensivamente/defensivamente.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Autoavaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

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	
<b>Jogos pré desportivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar diferentes jogos pré desportivos: “corda humana”, bola ao capitão, jogo dos passes, futebol humano, mata...</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

**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	
<b>Voleibol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<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.</p> <p>- Em situação de jogo (2x2), executar as principais ações táticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ servir por baixo colocando a bola no campo adversário;</li> <li>▪ fazer a receção da bola com as duas mãos do serviço da equipa contrária;</li> <li>▪ posicionar-se para efetuar um passe ao colega em condições jogáveis;</li> <li>▪ finalizar a jogada com êxito;</li> <li>▪ posicionar-se para realizar a ação defensiva/ofensiva.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

**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	
<b>Ginástica no Solo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções.</li> <li>- Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</li> <li>- Identificar os diferentes elementos gímnicos.</li> <li>- 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"> <li>▪ <b>cambalhota à frente</b>, 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.</li> <li>▪ <b>cambalhota à retaguarda</b>, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</li> <li>▪ <b>pino de cabeça</b>, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</li> <li>▪ <b>roda</b>, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</li> <li>▪ <b>avião</b>, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</li> <li>▪ <b>posições de flexibilidade</b> à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc. ).</li> </ul> </li> <li>- Voltas, saltos e a fundos em várias direções utilizados como elementos de ligação.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

**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	
<b>Ginástica de Aparelhos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções.</li> <li>- Garantir condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o salto o salto de eixo no plinto (longitudinal),</li> <li>- o salto o <b>salto de eixo no no bock</b>, com os membros inferiores estendidos.</li> <li>- <b>No minitrampolim</b>, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto em extensão (vela), após corrida de balanço;</li> <li>▪ Salto engrupado, após corrida de balanço;</li> <li>▪ Meia pirueta vertical após corrida de balanço.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

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	
<b>Danças Tradicionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<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"> <li>▪ a “Maria” – gingar a bacia no passo de passeio.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Realizar o passo saltado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.</li> </ul>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

**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	
<b>Atletismo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<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 <b>corrida de resistência</b> até 8 minutos de corrida, controlando o esforço de acordo com as suas capacidades.</p> <p>- Executa uma <b>corrida de estafetas</b>, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>- <b>Saltar em comprimento</b> 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>



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	
<b>Badminton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</li> <li>▶ Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>▶ Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</li> <li>▶ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>▶ Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</li> <li>▶ Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</li> <li>▶ Autoavaliador/ Heteroavaliador</li> </ul>	<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>- <b>serviço</b>, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito;</p> <p>- em <b>clear</b>, bater o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>- em <b>lob</b>, 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 <b>amorti</b> (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"> <li>▪ apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>▪ identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>▪ identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>▪ utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>▪ interpretar e explicar as suas opções;</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>▪ aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>▪ aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<b>O aluno é plenamente capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é capaz de...</b>	<b>Nível intermédio</b>	<b>O aluno é raramente capaz de...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grelha de registo de observação das modalidades</li> <li>• Ficha de registo de Auto-avaliação.</li> <li>• Outros (de acordo com as características de cada aluno / turma)</li> </ul>

**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.

<b>NIVEIS</b>	<b>DESCRITORES DE DESEMPENHO</b>
<b>1</b>	<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>
<b>2</b>	<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>
<b>3</b>	<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>
<b>4</b>	<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>
<b>5</b>	<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>