

<b>Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria   Escola Básica Carlos de Oliveira - Febres</b>		
<b>Departamento:</b>	<b>Expressões</b>	<b>Grupo de recrutamento: 260</b>
<b>Ciclo / Curso:</b>	<b>Segundo ciclo</b>	
<b>Disciplina</b>	<b>Educação Física</b>	<b>Ano de escolaridade: 5º</b>

<b>Domínios</b>	<b>Descritores</b>	<b>Produções a Avaliar / Instrumentos de Avaliação</b>	<b>%</b>
	<p style="text-align: center;"><b>Descritores gerais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Adquirir, com rigor, conhecimento e saberes.</li> <li>-Analisar situações identificando os elementos ou dados.</li> <li>-Demonstrar compreensão e conhecimento na execução das tarefas.</li> <li>-Adequar e resolver problemas em contextos diferenciados (pares e pequeno grupo).</li> <li>-Resolver problemas em situações de jogo.</li> <li>-Explorar os materiais para alcançar o êxito pessoal.</li> <li>- Analisar situações com diferentes pontos de vista, em busca de semelhanças ou diferenças.</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e os dos outros, aceitando sugestões de melhorias.</li> <li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</li> <li>-Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</li> <li>-Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características.</li> <li>-Identificar pontos fortes e fracos 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> <li>- Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo.</li> <li>-promover um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pela atividade.</li> <li>-Aplicar as regras de participação, combinadas na turma.</li> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.</li> <li>- Criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> <li>-Elaborar sequências e coreografias.</li> <li>-Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</li> <li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.</li> <li>-Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem.</li> <li>- Ser autónomo na realização das tarefas.</li> <li>- Cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>	<p>Observação direta: Registo nas fichas do docente dos resultados obtidos na Avaliação diagnóstica / formativa / sumativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Registo em grelhas próprias por Área de Atividade/Modalidade o nível de execução dos diferentes conteúdos programáticos.</li> <li>- Registo em grelha das faltas de material.</li> <li>- Registo de incumprimentos das normas comportamentais estabelecidas em relação colegas / professor / funcionários ou material.</li> </ul> <p>Registo em grelhas da avaliação obtida na realização dos exercícios na última deslocação ao Campo Municipal de Cantanhede.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>Área das atividades físicas</b></p>	<p><b>Descritores Gerais</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS</b></p> <p>Nos jogos coletivos com bola age em conformidade com a situação: Recebe, enquadra-se, desmarca-se dribla e defende.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p><b>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol – Nível Introdução</b> Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo de cada jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b></p> <p><b>Ginástica no Solo – Nível Introdução</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando, com correção: Cambalhota à frente (pés unidos e afastados); cambalhota à retaguarda (com saída de pernas afastadas e unidas); passagem por pino; subida para pino; roda; posições de flexibilidade variadas.</p> <p><b>Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução</b> Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Realiza os seguintes saltos: Salto de eixo no <b>boque</b>; salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>No <b>mini-trampolim</b> realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela) com saída ventral e saída dorsal. Na <b>trave baixa</b>, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: marcha à frente e atrás; marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; meia volta, em apoio nas pontas dos pés; salto a pés juntos. Na <b>barra fixa</b>, realiza com segurança as seguintes destrezas: subida para apoio ventral; balanço atrás e à frente; balanços laterais.</p> <p><b>Ginástica Rítmica – Nível Introdução</b> Em situação de exercício com música, realiza individualmente com coordenação e correção de movimentos as habilidades propostas com os aparelhos: corda, arco e bola, executando os elementos no mesmo lugar e ou deslocando-se, alternando o trabalho com a mão esquerda ou direita ou com as duas mãos.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA PATINAGEM</b></p> <p>Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.</p>		<p style="text-align: center;">40</p>
---	--	--	---------------------------------------

<p><b>Área das atividades físicas (Cont.)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <p>Coopera 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. realiza: corrida de velocidade (40 metros); corrida de estafetas de 4x50 metros; corrida (curta distância) de obstáculos; salta em comprimento com a técnica de voo na passada; Salta em altura com técnica de tesoura; Lançamento do peso de 2/3 Kg.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p><b>DANÇA / DANÇAS SOCIAIS / DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Introdução</b> Interpreta seqüências de habilidades específicas elementares, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA OUTRAS</b></p> <p><b>LUTA- Nível Introdução</b> Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem. Conhece o objetivo da luta e, em situação de luta no solo, utiliza as seguintes técnicas: - Dupla prisão de pernas com rotação. - Prisão do braço por dentro com rotação pela frente. - Dupla prisão de braços.</p> <p><b>GOLFE – Iniciação</b> Identifica e executa as seguintes técnicas com alguma correção: Putting – pancada de curto alcance. Swing – pancada de longo alcance, com movimento de rotação do corpo. Chiping – jogo em área reduzida.</p>		
<p><b>Área da aptidão física</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Descritores Gerais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Analisar os resultados obtidos nos testes iniciais de avaliação da Condição Física.</li> <li>-Obter a aptidão muscular e aptidão aeróbia na Zona Saudável de Aptidão.</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> <li>-Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</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> <p><b>Resistência</b> - realiza, em situação de corrida contínua ações motoras globais de longa duração, com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><b>Força</b> - realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor: Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular; Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>Velocidade</b> - o aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>Flexibilidade</b> - Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><b>Agilidade</b> - realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p>	<p>Observação direta: Registo nas fichas do docente dos resultados obtidos na Avaliação diagnóstica / formativa / sumativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realização de testes práticos de avaliação da condição física.</li> <li>- Realização de exercícios de desenvolvimento da aptidão física.</li> <li>- Observação do empenho diário na realização dos exercícios propostos nas aulas.</li> <li>- Registo da evolução das aprendizagens.</li> </ul>	40
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	- Grelha de registo	20
<p><b>Ponderações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1º Período – N = ATF (Média do somatório de A a G avaliados no 1ºP) + APF + C</li> <li>▪ 2º Período - N = ATF (Média do somatório de A a G avaliados desde o 1º P) + APF + C</li> </ul> <p>3º Período - N = ATF (Média do somatório das 3 matérias de diferentes subáreas em que atingiram o nível de <i>introdução</i>)</p>			

**Nota:** Na avaliação do domínio das Atividades Físicas (ATF) consideram-se as seguintes SUBÁREAS:

- A – JOGOS
- B – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS
  - B.1 – Basquetebol
  - B.2 - Futebol
  - B.3 - Andebol
  - B.4 - Voleibol
- C – GINÁSTICA
  - C.1 – Solo
  - C.2 - Aparelhos
  - C.3 - Rítmica
- D – ATLETISMO
- E – PATINAGEM
- F - ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS
  - F.1 – Dança
  - F.2 – Danças Sociais
  - F.3 – Danças Tradicionais
- G – OUTRAS:
  - G.1 – Combate (Luta)
  - G.2 – Golfe

**Nota** - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:

- 1 - O **ATLETISMO** constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.
- 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS cada uma das opções apresentadas em sub ponto é considerada como uma matéria.
- 3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada o GOLFE ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.