

Agrupamento de Escolas Lima-de-Faria | Escola EB Carlos de Oliveira - Febres

Departamento:	Expressões	Grupo de recrutamento: 260
Ciclo / Curso:	Segundo ciclo	
Disciplina	Educação Física	Ano de escolaridade: 6º

Domínios	Descritores específicos da disciplina e em articulação com o Perfil do Aluno	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
Área das atividades físicas	<p align="center">DESCRITORES GERAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquire com rigor, conhecimento e saberes. • Analisa situações identificando os elementos ou dados. • Demonstra compreensão e conhecimento na execução das tarefas. • Adequa e resolve problemas em contextos diferenciados (pares e pequeno grupo). • Resolve problemas em situações de jogo. • Explora os materiais para alcançar o êxito pessoal. • Analisa situações com diferentes pontos de vista, em busca de semelhanças ou diferenças. • Analisa os seus desempenhos e os dos outros, aceitando sugestões de melhorias. • Aceita opções, falhas e erros dos companheiros. • Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. • Promove estratégias que induzam respeito por diferenças de características. • Identifica pontos fortes e fracos das suas aprendizagens. • Utiliza os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. • Interpreta e explicar as suas opções; • Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo. <p align="center">SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol – Nível Introdução: 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 align="center">SUBÁREA GINÁSTICA</p> <p>Ginástica no Solo – Nível Introdução O aluno combina as habilidades em sequências, realizando, com correção: cambalhota à frente (pés unidos e</p>	<p>-Observação direta: registo nas fichas do docente dos resultados obtidos na avaliação diagnóstica / formativa / sumativa.</p> <p>- Registo em grelhas próprias por Área de Atividade/Modalidade o nível de execução dos diferentes conteúdos programáticos.</p> <p>- Registo em grelha das faltas de material.</p> <p>- Registo de incumprimentos das normas comportamentais estabelecidas em relação colegas / professor / funcionários ou material.</p> <p>Registo em grelhas da avaliação obtida na realização dos exercícios na última deslocação ao Campo Municipal de Cantanhede.</p>	40

Domínios	Descritores específicos da disciplina e em articulação com o Perfil do Aluno	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
<p>Área das atividades físicas (Cont.)</p>	<p>afastados); cambalhota à retaguarda (com saída de pernas afastadas e unidas); passagem por pino; subida para pino; roda; posições de flexibilidade variadas.</p> <p>Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução 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 boque; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal; No mini-trampolim realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela) com saída ventral e saída dorsal. Na trave baixa, 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 barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas: Subida para apoio ventral; Balanço atrás e à frente; Balanços laterais.</p> <p>Ginástica Rítmica – Nível Introdução Em situação de exercitação 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;">SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>Patina cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem diferentes habilidades:</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA ATLETISMO</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; Lança a bola com 3 passadas de balanço em aceleração progressiva Lançamento do peso de 2/3 Kg.</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>DANÇA / DANÇAS SOCIAIS / DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Introdução Interpreta seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA OUTRAS</p> <p>PERCURSOS (Orientação) – Nível Introdução Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p>		

Domínios	Descritores específicos da disciplina e em articulação com o Perfil do Aluno	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
	<p>LUTA- Nível Introdução 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dupla prisão de pernas com rotação; - Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; - Dupla prisão de braços. <p>GOLFE – Iniciação 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. Chipping – jogo em área reduzida.</p>		
<p>Área da aptidão física</p>	<p style="text-align: center;">DESCRITORES GERAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisar os resultados obtidos nos Testes iniciais de avaliação da Condição Física. • Obter a aptidão muscular e aptidão aeróbia na Zona Saudável de Aptidão. • 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. • Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>Desenvolve 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>Resistência - 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>Força - 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>Velocidade - 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.</p>	<p>-Observação direta: registo nas fichas do docente dos resultados obtidos na Avaliação diagnóstica / formativa / sumativa.</p> <p>- Realização de testes práticos de avaliação da condição física.</p> <p>- Realização de exercícios de desenvolvimento da aptidão física.</p> <p>- Observação do empenho diário na realização dos exercícios propostos nas aulas.</p> <p>- Registo da evolução das aprendizagens.</p>	40

Domínios	Descritores específicos da disciplina e em articulação com o Perfil do Aluno	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
	<p>Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade - 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>Agilidade - 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>		
Área dos conhecimentos	<p>Quando questionado identifica as capacidades físicas utilizadas nos exercícios critério.</p> <p>Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p>Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>	- Grelha de registo	20

Ponderações:

- 1º Período – **N = ATF (Média do somatório de A a F avaliados no 1ºP) + APF + C**
- 2º Período - **N = ATF (Média do somatório de A a F avaliados desde o 1º P) + APF + C**
- 3º Período - **N = ATF (Média do somatório das 4 matérias de diferentes subáreas em que atingiram o nível de introdução) + APF + C**

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

A – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

- A.1 – Basquetebol
- A.2 - Futebol
- A.3 - Andebol
- A.4 - Voleibol

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.

<p>B – GINÁSTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> B.1 – Solo B.2 - Aparelhos B.3 - Rítmica <p>C – ATLETISMO</p> <p>D – PATINAGEM</p> <p>E - ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> E.1 – Dança E.2 – Danças Sociais E.3 – Danças Tradicionais <p>F – OUTRAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> F.1 – Orientação F.2 - Luta F.3 – Golfe 	<p>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.</p> <p>3 - Nas OUTRAS poderá ser considerada a ORIENTAÇÃO, a LUTA ou o GOLFE.</p>
--	---