

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

Departamento:	Expressões	Grupo de recrutamento: 260
Ciclo / Curso: 2º	ATESTADO MÉDICO	
Disciplina	Educação Física	Ano de escolaridade: 5º e 6º

Domínios	Descritores	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
Área das Atividades Físicas	JOGOS – (SÓ PARA OS 5º ANOS)	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir, com rigor, conhecimento e saberes. -Analisar situações identificando os elementos ou dados. -Demonstrar compreensão e conhecimento na forma de executar as tarefas. -Adequar e resolver problemas em contextos diferenciados (pares e pequeno grupo). -Resolver problemas em situações de jogo (árbitro). - Analisar situações com diferentes pontos de vista, em busca de semelhanças ou diferenças. - Analisar os seus desempenhos e os dos outros, aceitando sugestões de melhorias. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros. -Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. -Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características. -Identificar pontos fortes e fracos das suas aprendizagens. -Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. -Interpretar e explicar as suas opções. - Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo. - Promover um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pela atividade. - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma. 	80
	<p>Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo).</p> <p>Na arbitragem trata todos os colegas com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a integridade física dos colegas.</p>		
	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		
	<p>Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol – Nível Introdução</p> <p>Identifica os gestos técnicos da cada modalidade e descreve-os corretamente.</p> <p>Conhece as regras de cada jogo e aplica-as com ética, em situação de arbitragem, colaborando para o sucesso dos colegas, num ambiente favorável à aprendizagem.</p>		
	SUBÁREA GINÁSTICA		
	<p>Ginástica no Solo – Nível Introdução</p> <p>O aluno identifica e descreve: 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>Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução</p> <p>Coopera com os companheiros nas ajudas paradas e correções que favoreçam a melhoria das prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Identifica e descreve os seguintes saltos: Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal;</p> <p>No mini-trampolim identifica e descreve os seguintes saltos: Salto em extensão (vela) com saída ventral e saída dorsal. Na trave baixa, identifica e descreve as seguintes habilidades: 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, identifica e descreve as seguintes destrezas: Subida para apoio ventral; Balanço atrás e à frente; Balanços laterais.</p> <p>Ginástica Rítmica – Nível Introdução</p> <p>Identifica: corda, arco e bola.</p>		

Domínios	Descritores	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
<p>Área das Atividades Físicas (Cont.)</p>	<p>Colabora no transporte de material e nas ajudas entre pares.</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>Colabora no transporte e distribuição de material; Coopera na segurança e interajuda dos colegas, colaborando para o êxito dos pares.</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA ATLETISMO- Nível Introdução</p> <p>Coopera com os companheiros, cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Identifica e descreve: corrida de velocidade (40 metros); corrida de estafetas de 4x50 metros; corrida (curta distância) de obstáculos; Identifica e descreve a técnica utilizada no salto em comprimento (técnica de voo na passada) e no salto em altura (técnica de tesoura); Identifica e descreve a técnica utilizada no Lançamento do peso/bola (com e sem rotação).</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>DANÇA / DANÇAS SOCIAIS / DANÇAS TRADICIONAIS - Nível Introdução</p> <p>Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação.</p> <p style="text-align: center;">SUBÁREA OUTRAS</p> <p>PERCURSOS (Orientação) – Nível Introdução – (SÓ PARA OS 6º ANOS)</p> <p>Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>LUTA- Nível Introdução</p> <p>Conhece o objetivo da luta e identifica e descreve 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</p> <p>Coopera com os companheiros cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e ajuda na preparação, arrumação e preservação do material. Identifica as seguintes técnicas com alguma correção:</p> <p>Putting – pancada de curto alcance. Swing – pancada de longo alcance, com movimento de rotação do corpo. Chiping – jogo em área reduzida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem. - Ser autónomo na realização das tarefas. - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Observação direta: Registo nas fichas do docente dos resultados obtidos na Avaliação formativa / sumativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Registo em grelhas próprias por Área de Atividade/Modalidade o grau de conhecimento dos diferentes conteúdos programáticos. - Arbitragens nas diferentes modalidades desportivas. - Elabora e/ou aplica trabalhos com propostas de exercícios para a prática de acordo com a modalidade/conteúdo selecionada: - Aquecimentos. - Exercícios de desenvolvimento da aptidão física. - Exercícios de aprendizagem do(s) conteúdo(s) propostos pelo professor. - Registo de incumprimentos das normas comportamentais estabelecidas em relação colegas / professor / funcionários ou material. - Observação do empenho diário na realização das tarefas propostas. - Registo da evolução das aprendizagens (conhecimentos) ao longo da modalidade. 	

Domínios	Descritores	Produções a Avaliar/Instrumentos de Avaliação	%
Área dos Conhecimentos	Identifica as capacidades físicas: Resistência, força, Velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	- Quando questionado identifica as capacidades físicas utilizadas nos exercícios critério. - Grelha de registo.	20
Ponderações: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1º Período – N = ATF (Média do somatório de A a G avaliados no 1ºP) + C ▪ 2º Período - N = ATF (Média do somatório de A a G avaliados desde o 1º P) + C ▪ 3º Período - N = ATF (Média do somatório das 3 ou 4 matérias de diferentes subáreas em que atingiram o nível de introdução) + C 			

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

<p>A – JOGOS – Só para os 5º anos</p> <p>B – JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</p> <p style="padding-left: 20px;">B.1 – Basquetebol.</p> <p style="padding-left: 20px;">B.2 – Futebol.</p> <p style="padding-left: 20px;">B.3 – Andebol.</p> <p style="padding-left: 20px;">B.4 – Voleibol.</p> <p>C – GINÁSTICA:</p> <p style="padding-left: 20px;">C.1 – Solo.</p> <p style="padding-left: 20px;">C.2 – Aparelhos.</p> <p style="padding-left: 20px;">C.3 – Rítmica.</p> <p>D – ATLETISMO.</p> <p>E – PATINAGEM.</p> <p>F – ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS:</p> <p style="padding-left: 20px;">F.1 – Dança.</p> <p style="padding-left: 20px;">F.2 – Danças Sociais.</p> <p style="padding-left: 20px;">F.3 – Danças Tradicionais.</p> <p>G – OUTRAS:</p> <p style="padding-left: 20px;">G.1 – COMBATE (LUTA).</p> <p style="padding-left: 20px;">G.2 – Golfe.</p> <p style="padding-left: 20px;">G.3 – Orientação – Só para os 6º anos.</p>	<p>Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em três matérias (5º ano) ou em quatro matérias (6º ano) de diferentes subáreas devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <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 o GOLFE ou uma matéria da subárea DESPORTOS DE COMBATE.</p>
--	---