

| Domínios /<br>Temas                        | Fator de<br>ponderação | Aprendizagens específicas  | Descritores do <i>Perfil dos<br/>Alunos</i>  | Instrumentos de<br>avaliação (individual<br>ou em grupo)                          |
|--|------------------------|--|--|---|
| <b>ÁREA DAS<br/>ATIVIDADES<br/>FÍSICAS</b> | <b>70%</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</li> <li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</li> <li>- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li> <li>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.</li> <li>- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> </ul> | <p>Conhecedor/sabedor/<br/>culto/ informado<br/>(A, B, G, I, J)</p> <p>Participativo/<br/>colaborador/<br/>Cooperante/<br/>Responsável/ Autónomo<br/>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Criativo/Expressivo<br/>(A, C, D, J)</p> <p>Respeitador da diferença<br/>(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e<br/>Comunicador<br/>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico<br/>(A, B, C, D, G)</p> | <p>Registo do<br/>desempenho<br/>individual, em<br/>fichas de<br/>observação.</p> |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</li><li>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li></ul> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais de <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias para o 5º ano e em 4 para o 6º ano de escolaridade, de diferentes subáreas:</b></p> <p><b><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u></b></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><b><u>GINÁSTICA</u></b></p> <p>Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, aparelhos, rítmica), as destrezas elementares de solo e de aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> | <p>Indagador/Investigador/<br/>Sistematizador/<br/>Organizador<br/>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro<br/>(B, E, F, G)</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |            |  |  |  |
|--|------------|--|--|--|
|  |            | <p><b><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u></b></p> <p>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das atividades rítmicas e expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b><u>ATLETISMO</u></b></p> <p>Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p><b><u>OUTRAS</u></b></p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p> |  |  |
| <b>ÁREA DOS<br/>CONHECIME<br/>NTOS</b> | <b>20%</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</li><li>- Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física</li></ul>  |  | <b>Fichas de avaliação<br/>dos<br/>conhecimentos</b> |

Agrupamento de Escolas de S. Pedro do Sul - 161780  
Escola-sede: Escola Secundária de S. Pedro do Sul

|                                       |            |  |  |
|---------------------------------------|------------|--|--|
| <b>ÁREA DA<br/>APTIDÃO<br/>FÍSICA</b> | <b>10%</b> | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e género. | <b>Aplicação da<br/>Bateria de Testes<br/>FIT Escola, com<br/>registo do<br/>desempenho em<br/>fichas de<br/>observação.</b> |
|---------------------------------------|------------|--|--|

#### **Alunos com atestado médico**

Para os alunos que se encontrem de atestado médico, temporariamente ou por tempo indeterminado, terão a componente prática da área das **Atividades Físicas**, bem como da área da **Aptidão Física**, **substituídas** pela realização de:

- Um trabalho escrito, sobre a(s) modalidade(s) que estão a ser lecionadas.
- Realização da ficha de avaliação prevista no domínio da *Área dos Conhecimentos*.

As atitudes e valores também serão avaliadas nos domínios em observação, conforme o que está previsto no quadro com os critérios de *Avaliação Transversais – Atitudes perante a Aprendizagem*.