

## CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

2º ciclo disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ano

Domínios e Subdomínios	Aprendizagens essenciais	Operacionalização /Estratégias	Áreas de Competências do Perfil dos alunos	Critérios de Avaliação	Instrumentos de Avaliação
	Conhecimentos, Capacidades e Atitudes/Interdisciplinaridade com as disciplinas de...				
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:</li> <li>- relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</li> <li>- aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles</li> <li>- cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma.</li> <li>- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li> </ul> <p>Interdisciplinaridade com as disciplinas de História e Geografia de Portugal e de Educação Musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li> <li>- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente das: <ul style="list-style-type: none"> <li>- resistência geral de longa duração- força - velocidade - flexibilidade - destrezas geral e específica</li> </ul> </li> <li>- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da Aptidão Física. Interdisciplinaridade com a disciplina de Ciências Naturais.</li> </ul>	<p><b>Área das Atividades Físicas:</b> <i>Atividades Rítmicas Expressivas/Dança</i> (Nível Introdutório) - Movimentos locomotores e não locomotores - Composição - Interpretação</p> <p><i>Atletismo</i> (Parte do Nível Introdutório) - Regulamentos - Técnicas das modalidades - Ética desportiva <i>Ginástica</i>: Solo (Parte do Nível Elementar); Aparelhos (Nível Introdutório) e Rítmica (Parte do Nível Introdutório) - Movimentos - Destrezas elementares</p> <p><i>Jogos Desportivos Colectivos</i>: Andebol (Parte do Nível Introdutório); Basquetebol (Parte do Nível Introdutório); Futebol (Nível Introdutório) e Voleibol (Nível Introdutório) - Regras - Elementos técnicos/ táctica - Ética desportiva. <i>Luta</i> (Parte do Nível Introdutório) - Regulamento - Técnicas básicas - Ética desportiva <i>Orientação</i> (Parte do Nível Introdutório) - Interpretação de sinais - Escolha do percurso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de segurança e de preservação do ambiente</li> </ul> <p><i>Desportos de Raquetes</i>: Ténis (Parte do Nível Introdutório) e Badminton (Parte do Nível Introdutório) -Regras/ Principais batimentos</p> <p><b>Área da Aptidão Física</b> - Testes do Fitnessgram- Resistência: Teste do Vai-Vém - Força Média: Teste de Abdominais - Força Superior: Teste de Extensões de Braços - Flexibilidade: Teste do Senta e Alcança</p> <p><b>Área dos Conhecimentos</b></p> <p>Temas a abordar: 1 - FitnessGram I /Frequência Cardíaca/Índice de Massa Corporal 2 - Responsabilidade /Jogo Limpo /Cooperação</p>	<p>Informação e Comunicação</p> <p>Relacionamento Interpessoal</p> <p>Desenvolvimento Pessoal e Autonomia</p> <p>Bem-estar, Saúde e Ambiente</p> <p>Sensibilidade Estética e Artística</p> <p>Consciência e Domínio do Corpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sabe executar e identificar os elementos técnicos e tácticos das diferentes matérias de ensino.</li> <li>- Conhece e aplica as regras dos jogos.</li> <li>- Conhece e aplica o “vocabulário” específico de cada matéria.</li> <li>- Participa correctamente, demonstrando interesse e empenho pelas actividades.</li> <li>- Adopta atitudes de cooperação, entre - ajuda e solidariedade</li> <li>- Atinge a zona saudável nos Testes de Fitnessgram;</li> <li>- Adquire , interpreta e compreende os conhecimentos previstos da área dos conhecimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exercícios critério</li> <li>- Observação em situação de jogo, sequências gímnicas, circuitos, percursos e provas combinadas.</li> <li>- Trabalhos escritos.</li> <li>- Fichas de trabalho.</li> <li>- Testes escritos</li> <li>- Auto e hetero avaliação</li> </ul>

## CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### Disciplina: Educação Física

Os programas nacionais de educação compreendem as seguintes áreas: **ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA e CONHECIMENTOS.**

O aluno para ter sucesso tem que cumulativamente cumprir as exigências nestas três áreas.

A área das atividades físicas abrange três níveis de tratamento de cada uma das matérias de ensino: **NÍVEL INTRODUÇÃO, NÍVEL ELEMENTAR e NÍVEL AVANÇADO.**

As matérias que compõem a área das atividades físicas organizam-se em domínios e subdomínios:

Domínio: ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS					Domínio: ATIVIDADES EXPRESSIVAS	Domínio: EXPLORAÇÃO DA NATUREZA
Subdomínio: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Subdomínio: GINÁSTICA	Subdomínio: ATLETISMO	Subdomínio: RAQUETAS	Subdomínio: COMBATE		
Matérias: Futebol Voleibol Basquetebol Andebol	Matérias: Solo Aparelhos Rítmica Acrobática	Matérias: Corridas Saltos Lançamentos	Matérias: Badminton	Matérias: Luta	Matérias: Dança moderna Danças Tradicionais Dança Socias	Matérias: Orientação

As atitudes e valores integram os requisitos para o aluno cumprir o nível Introdução, das diferentes matérias de ensino.

Este documento deve ser analisado em conjunto com o documento designado Currículo das áreas disciplinares/critérios de avaliação.

## CURRÍCULO DAS ÁREAS DISCIPLINARES / CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

### 5º ano

	Aspetos possíveis de serem observados
<b>Nível 1</b>	Não comparece às aulas e mantém situação de faltas injustificadas.
<b>Nível 2</b>	<p>Não atinge os níveis de introdução em pelo menos 2 matérias da área das atividades físicas.</p> <p>Não atinge a zona saudável nos testes de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Não adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Manifesta muitas dificuldades no relacionamento e respeito pelos companheiros, na aceitação e apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio e não coopera nas situações de aprendizagem e organização. Não cumpre as regras de segurança.</p>
<b>Nível 3</b>	<p>Na área das atividades físicas atinge os níveis de introdução em 2 matérias de subdomínios diferentes.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>
<b>Nível 4</b>	<p>Na área das atividades físicas atinge cumulativamente os níveis de introdução em 2 matérias e parte do nível introdução de mais 2 matérias ou atinge o nível introdução em 3 matérias de subdomínios diferentes.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>
<b>Nível 5</b>	<p>Na área das atividades físicas atinge cumulativamente os níveis de introdução em 3 matérias e parte do nível introdução de mais 1 matérias ou atinge o nível introdução em 4 matérias de subdomínios diferentes.</p> <p>Atinge a zona saudável no teste de resistência e força abdominal do fitnessgram.</p> <p>Adquire, interpreta e compreende os conteúdos previstos na área conhecimentos.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos companheiros, aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio bem como as opções e as dificuldades reveladas por ele e coopera nas situações de aprendizagem e organização, cumprindo as regras de segurança.</p>