

UNIDADE LETIVA/DOMÍNIO	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORES DO PERFIL DOS ALUNOS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	CALENDARIZAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</p> <p>SUBÁREA: JOGOS Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p> <p>SUBÁREA: JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS 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>SUBÁREA: GINÁSTICA Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREA: ATLETISMO Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>SUBÁREA: ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com o motivos das composições.</p>	(B, C,E,F,G,J)	Observação direta e contínua em registos diários de aula.	1º Período 37 a 38 aulas
		(A, D,G,H ,J)	Observação direta com registo em situação analítica e de jogo.	2º Período 35 a 37 aulas
		(A, B, D,E,F,G, H, J)	Análise das diferenças de desempenho em situações formais e informais.	3º Período 20 a 22 aulas

Ano Letivo 2018/19

Disciplina de Educação Física

2.º Ciclo - 5.ºAno/6.ºAno

<p><i>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</i></p>	<p>Nota - Para o nível 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 e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <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>(F,G, H, I, J)</p>	<p>Registo do nível de aptidão física em relação à zona saudável.</p>	
<p><i>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</i></p>	<p>Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>	<p>(A, B, C, D, F, J)</p>	<p>Testes escritos/trabalhos individuais ou de grupo, entrevistas ou questionamento oral.</p>	