

Domínios	Aprendizagens Essenciais
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço relacionado.
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	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.
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos, aceitar as decisões de arbitragem e tratar com respeito os colegas de equipa e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física; Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares das seguintes atividades: Bola ao Fundo, jogos de Raquetas e Lançamento na Passada.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, aceitar as decisões de arbitragem, tratar com respeito os colegas de equipa e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e admitir as indicações, as opções e as falhas dos colegas; Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA Cooperar com os companheiros nas ajudas, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material; Compor e realizar as destrezas elementares da ginástica de solo e de aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</p> <p>SUBÁREA DANÇAS TRADICIONAIS Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando as propostas que lhe são dirigidas; Conhecer a origem cultural e história das Danças selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem;</p>

	<p>Dançar o Regadinho, o Sariquitê e a Erva Cidreira, respeitando as diferentes posturas e posições de cada dança e executando os passos em sincronia com a música.</p> <p>SUBÁREA PATINAGEM</p> <p>Cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros;</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança realizando: <i>Arranques, “4”, “8”, agachamento, curvas direita e esquerda e travagem (desacelerar).</i></p> <p>SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações, cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>Realizar e analisar, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</p> <p>SUBÁREA OUTRAS:</p> <p>NATAÇÃO</p> <p>Deslocar-se com segurança no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>ORIENTAÇÃO</p> <p>Cooperar com os companheiros, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;</p> <p>Realizar percursos de orientação dentro da escola, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo.</p> <p>LUTA</p> <p>Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro;</p> <p>Realizar as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e princípios éticos.</p>
Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • adquirir conhecimento, informação e outros saberes, articulação e uso consistente de conhecimentos; • selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, ética desportiva, etc.;

Criativo/Expressivo	<ul style="list-style-type: none"> • analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; • desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; • estabelecer relações intra e interdisciplinares; • utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elaborar sequências de habilidades; • elaborar coreografias; • resolver problemas em situações de jogo; • explorar materiais; • explorar o espaço, ritmos, musica, relações interpessoais, etc.; • criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; • analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; • criar soluções estéticas, criativas e pessoais.
Crítico/Analítico	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças e/ou diferenças; • analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; • analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.
Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • realizar tarefas de síntese; • desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; • elaborar planos gerais, esquemas.
Respeitador da diferença	<p>Proporcionar atividades formativas em grupos homogéneos e heterogéneos que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aceitar opções, falhas, e erros dos companheiros; • aceitar o apoio dos companheiros; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes.
Questionador/Comunicador	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saber questionar uma situação;

Autoavaliador/Heteroavaliador	<ul style="list-style-type: none"> realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional
Participativo/Colaborador/Cooperante/Responsável/Autônomo	<p>Proporcionar atividades formativas que, possibilitem aos alunos em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> apreciar os seus desempenhos e os dos outros; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; 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; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um bom clima relacional; aplicar as regras de participação combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; respeitar as regras de segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; ser autónomo, apresentar iniciativas e propostas; cooperar na preparação e organização dos materiais
Cuidador de si e do outro	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> conhecer e aplicar cuidados de higiene; conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física

5º Ano

Perfis de desempenho

Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
5	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 4 matérias . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica e Danças Tradicionais, a quarta matéria será escolhida entre seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Outras.	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em 1 teste de aptidão aeróbia e 2 testes de aptidão muscular .	O aluno demonstra saber, oralmente ou por escrito, todos os conteúdos abordados.
4	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias . Sendo obrigatório 1 Ginástica, as restantes 2 matérias serão escolhidas entre as seguintes subáreas: Jogos, Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo, Patinagem, Danças Tradicionais e Outras.		
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 3 matérias das diferentes subáreas: Jogos, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Patinagem, Danças Tradicionais e Outras.		
2	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 2 ou 3 matérias , escolhidas entre as melhores do aluno.	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em 3 testes de aptidão muscular ou em 1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular .	Não aplicável a estes níveis.
1	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 1 matéria .	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em 1 ou 2 testes de aptidão muscular (não atingindo no teste de aptidão aeróbia).	