

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. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.
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><b><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</u></b> 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><b><u>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</u></b> 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><b><u>SUBÁREAS: DANÇAS TRADICIONAIS, ATLETISMO, PATINAGEM e OUTRAS (duas matérias)</u></b> <b>DANÇAS TRADICIONAIS</b> 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 identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem;</p>

Dançar o Regadinho, o Sariquitê, a Erva Cidreira, e a Marrabenta respeitando as diferentes posturas e posições de cada dança e executando os passos em sincronia com a música.

**ATLETISMO**

Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança; colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;

Realizar e analisar, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

**PATINAGEM**

Cumprir as regras de segurança própria e dos companheiros;

Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança realizando:

Arranques, “4”, “8”, agachamento, curvas direita e esquerda e travagem (desacelerar).

**OUTRAS:****NATAÇÃO**

Deslocar-se com segurança no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas crawl e costas

**ORIENTAÇÃO**

Cooperar com os companheiros, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;

Realizar percursos de orientação dentro da escola, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo.

**LUTA**

Cumprir as regras estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro;

Realizar as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e princípios éticos.

Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• adquirir conhecimento, informação e outros saberes, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>• selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização, ética desportiva, etc.;</li> <li>• analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>• desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>• estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>• utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>
Criativo/Expressivo	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborar sequências de habilidades;</li> <li>• elaborar coreografias;</li> <li>• resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>• explorar materiais;</li> <li>• explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>• criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>• analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>• criar soluções estéticas, criativas e pessoais.</li> </ul>
Crítico/Analítico	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças e/ou diferenças;</li> <li>• analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>• analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>
Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar tarefas de síntese;</li> <li>• desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> </ul>

Respeitador da diferença	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas em grupos homogêneos e heterogêneos que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aceitar opções, falhas, e erros dos companheiros;</li> <li>• aceitar o apoio dos companheiros; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes.</li> </ul>
Questionador/Comunicador	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saber questionar uma situação;</li> <li>• realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional</li> </ul>
Autoavaliador/Heteroavaliador	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, possibilitem aos alunos em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apreciar os seus desempenhos e os dos outros;</li> <li>• identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>• identificar pontos fortes e fracos das suas aprendizagens;</li> <li>• utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>• interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>• descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>
Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um bom clima relacional;</li> <li>• aplicar as regras de participação combinadas na turma;</li> <li>• agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor;</li> <li>• respeitar as regras de segurança;</li> <li>• cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>• ser autónomo, apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>• cooperar na preparação e organização dos materiais</li> </ul>
Cuidador de si e do outro	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>• conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>• conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>• reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>• aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>

Perfis de desempenho			
Nível de Desempenho	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
5	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em 5 matérias</b> . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica e 1 Atividades Rítmicas Expressivas, as restantes 2 matérias serão escolhidas entre seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Outras.	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em <b>1 teste de aptidão aeróbia e 2 testes de aptidão muscular</b> .	O aluno demonstra saber todos os conteúdos abordados.
4	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em 4 matérias</b> . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica e 1 Atividade Rítmica Expressiva, a quarta matéria será escolhida entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Outras.		
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em 4 matérias</b> . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo e 1 Ginástica, as restantes 2 matérias serão escolhidas entre as seguintes subáreas: Atividades Rítmicas Expressivas, Atletismo, Patinagem e Outras.		
2	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em 2 ou 3 matérias</b> , escolhidas entre as melhores do aluno.	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em <b>3 testes de aptidão muscular</b> ou em <b>1 teste de aptidão aeróbia e 1 teste de aptidão muscular</b> .	Não aplicável a estes níveis.
1	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de <b>Nível Introdução em 1 matéria</b> .	Está dentro da Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade, em <b>1 ou 2 testes de aptidão muscular</b> (não atingindo no teste de aptidão aeróbia).	

