

Domínios	Aprendizagens Essenciais
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.
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><u>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</u> 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><u>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</u> Cooperar com os companheiros nas ajudas, garantindo condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material; Compor realizar e apreciar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><u>SUBÁREAS: DANÇAS SOCIAIS, ATLETISMO, PATINAGEM E OUTRAS (quatro matérias de diferentes subáreas)</u> DANÇAS SOCIAIS Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando as propostas que lhe são dirigidas; Apreciar e realizar as danças: <i>Merenque, Marrabenta e Rumba Quadrada (passos do nível Introdução)</i>, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>

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), deslize para trás, meia volta.*

OUTRAS:**BADMINTON**

Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos colegas e tratando com respeito os parceiros e adversários;
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares do 1+1, utilizando preferencialmente o Clear, garantindo a iniciativa evitando que o volante toque no chão.

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.

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.
Realizar percursos de orientação dentro da escola, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

NATAÇÃO

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

Descritores do perfil de desempenho do aluno	Ações estratégicas
<p>Conhecedor/Sabedor Culto/Informado</p> <p>Criativo/Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico</p> <p>Indagador/Investigador Sistematizador/Organizador</p>	<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.; • 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. <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. <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 homogêneos e heterogêneos 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; • realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional
Autoavaliador/Heteroavaliador	<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.
Participativo/Colaborador Cooperante/Responsável Autónomo	<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

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 5 matérias e de Nível Elementar 1 matéria . Sendo obrigatório 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica e 1 Atividades Rítmicas Expressivas, as restantes 2 matérias serão escolhidas entre as 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 6 matérias . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo, 1 Ginástica e 1 Atividades Rítmicas Expressivas, as restantes 3 matérias serão escolhidas entre as seguintes subáreas: Atletismo, Patinagem e Outras.		
3	De todas as matérias abordadas, o aluno desenvolve as competências essenciais de Nível Introdução em 6 matérias . Sendo obrigatório 1 Jogo Desportivo Coletivo e 1 Ginástica, as restantes 4 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 Nível Introdução em 4 ou 5 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 2 ou 3 matérias , escolhidas entre as melhores do aluno.	Está dentro da Zona Saudável da Aptidão Física, para a sua idade, em apenas 1 ou 2 testes da aptidão muscular . (Não atingindo no teste da aptidão aeróbia)	

