

		Domínios/Parâmetros	Instrumentos e Técnicas	Contributos do Perfil do Aluno (Competências)	Ponderação		
					Parcial	Total	
<b>COMPETÊNCIAS</b>	<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.º ano/6.º ano           <ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea “JOGOS”: Pré desportivos (5.º ano) <sup>1</sup>;</li> <li>Subárea “JOGOS COLETIVOS”: Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol <sup>2</sup>;</li> <li>Subárea “GINÁSTICA”: solo e aparelhos <sup>3</sup>;</li> <li>Subárea “RAQUETAS” <sup>4</sup>;</li> <li>Subárea “ATLETISMO”: Saltos, Corridas e Lançamentos <sup>5</sup>;</li> <li>Subárea “ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS”: Danças <sup>6</sup>;</li> <li>Subárea “Outras” <sup>7</sup>;</li> <li>Aptidão Física (Apto/Não Apto) <sup>8</sup>;</li> <li>Conhecimentos (Descrever as Capacidades Físicas e a relação com as modalidades desportivas abordadas) <sup>9</sup>.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Sucesso na disciplina de Educação Física</b></p> <p><b>5.º ano:</b> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 1 matéria e PARTE DE INTRODUÇÃO em 2 matérias, de diferentes subáreas.</p> <p><b>6.º ano:</b> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 2 matérias e PARTE DE INTRODUÇÃO em 2 matérias, de diferentes subáreas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta da prática</li> <li>Rubricas</li> <li>Fichas e apreciação</li> <li>Trabalhos individuais e de grupo</li> <li>Apresentações orais</li> </ul>	Todas	(A) <sup>1</sup> 5% <sup>2</sup> 10% <sup>3</sup> 10% <sup>4</sup> 5% <sup>5</sup> 15% <sup>6</sup> 5% <sup>7</sup> 5% <sup>8</sup> 5% <sup>9</sup> 10%	70%	
		Interesse					
		Revela interesse e sentido de participação/intervenção pelas atividades de âmbito escolar desenvolvidas; Coopera com os seus pares, professores e outros sempre que solicitado a participar nas atividades.					
		<b>Empenho</b>					
		É empenhado nas tarefas propostas e/ou de iniciativa própria; É organizado e metódico, apresentando hábitos de trabalho.					
	<b>Valores</b>	<b>Sociabilidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Observação direta</li> </ul>	E, F	6% (B <sub>1</sub> )  6% (B <sub>2</sub> )  6% (C <sub>3</sub> )  6% (B <sub>4</sub> )  6% (B <sub>5</sub> )	30%	
		Tem sentido de oportunidade, de intervenção e respeita a opinião dos outros; É cumpridor das regras de comportamento respeitando os colegas, professores, assistentes operacionais e outros.					
		<b>Autonomia</b>					
		É autónomo na realização das tarefas; Tem capacidade de reflexão, sentido crítico e capacidade de auto e heteroavaliação.					
		<b>Responsabilidade</b>					
		Realiza o trabalho proposto; zela pelas instalações, materiais (próprios e da escola) e equipamentos escolares; Cumpre com as tarefas para casa (recados, pesquisas,...); é responsável por trazer o material necessário.					
<b>AVALIAÇÃO</b>				<b>ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS</b>		<b>VALORES</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Em cada período, a classificação será obtida pela aplicação dos fatores de ponderação apresentados. Será sempre arredondada às unidades.</li> <li>Atendendo a que a avaliação é um processo contínuo, a avaliação sumativa no final de cada período, AS, será obtida de acordo com a seguinte expressão: <math>AS = A \times 70\% + B_1 \times 6\% + B_2 \times 6\% + B_3 \times 6\% + B_4 \times 6\% + B_5 \times 6\%</math>, em que A e B representam as médias dos resultados obtidos nos diferentes instrumentos de avaliação desde o início do ano letivo até ao momento da avaliação.</li> <li><b>Observações:</b> A classificação a atribuir no final do período estará dependente da participação do aluno em projetos. Caso o aluno participe nalgum projeto, a classificação final será calculada da seguinte forma: <math>AS = 95\% \text{ Ponderação} + 5\% \text{ Projetos}</math>.</li> <li>A % atribuída a cada um dos subdomínios “Conhecimentos” e “Capacidades” deverá ser definida em cada Grupo de ano/Disciplina/Departamento, não podendo ser inferior a 25%, perfazendo 70% no total.</li> </ol>				<b>A</b> - Linguagens e textos <b>B</b> - Informação e comunicação <b>C</b> - Raciocínio e resolução de problemas <b>D</b> - Pensamento crítico e pensamento criativo <b>E</b> - Relacionamento interpessoal <b>F</b> - Desenvolvimento pessoal e autonomia <b>G</b> - Bem-estar, saúde e ambiente <b>H</b> - Sensibilidade estética e artística <b>I</b> - Saber científico, técnico e tecnológico <b>J</b> - Consciência e domínio do corpo.		Todos os alunos devem ser encorajados a desenvolver e a pôr em prática valores: a) Responsabilidade b) Excelência e exigência c) Curiosidade, reflexão e inovação d) Cidadania e participação e) Liberdade	

**Correspondência entre as percentagens, Menção Qualitativa e Menção Quantitativa**

1.º Ciclo	Insuficiente		0% a 49%	Suficiente	50% a 69%	Bom	70% a 89%	Muito Bom	90% a 100%	
2.º Ciclo	Nível 1	0% a 19%	Nível 2	20% a 49%	Nível 3	50% a 69%	Nível 4	70% a 89%	Nível 5	90% a 100%

## Aprendizagens comuns, por domínio, que sejam abrangentes e transversais em cada disciplina no 1.º ciclo ou no 2.º ciclo

- **Conhecimentos específicos**
  - O aluno identifica e nomeia as capacidades condicionais.
  - O aluno associa as capacidades condicionais às modalidades desportivas.
  - O aluno conhece o objetivo e as regras das modalidades desportivas.
  - O aluno comprehende a importância do exercício físico para a melhoria da saúde e do bem-estar físico e psicológico.
- **Aptidão Física**
  - O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras.
  - O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor.
  - O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados.
  - O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa).
  - O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.
- **Jogos**
  - Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos.
  - Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade.
  - Nos jogos coletivos com bola age em conformidade com a situação.
- **Jogos Desportivos Coletivos**
  - O aluno, em situação de exercício individual, de grupo ou de jogo, executa as ações técnico-táticas ajustadas com as situações apresentadas.
  - Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.
  - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.
- **Ginástica de solo e aparelhos**
  - O aluno combina habilidades em sequências, realizando diferentes exercícios gímnicos no solo e nos aparelhos.
  - Coopera com os companheiros na melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
- **Atletismo**
  - Coopera com os companheiros na melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
  - Realiza corridas de diferentes distâncias aplicando as ações técnicas específicas de cada uma.
  - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulsão numa zona de chamada.
  - Salta em altura com técnica de tesoura, após corrida de balanço.
  - Lança a bola dando três passadas de balanço, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).
  - Lança de lado e sem balanço, o peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna.
- **Patinagem**
  - Em patins, cumprindo as regras de segurança, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, movimentos em que se combinem diferentes habilidades.
- **Dança**
  - Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação.
  - Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas, desloca-se em todas as direções.
  - Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, realiza equilíbrios, combina habilidades motoras e ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música.
  - Cria pequenas sequências de movimentos com ambiente musical escolhido.
- **Orientação**
  - Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação.
  - Realiza um percurso de orientação simples, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), doseando o esforço para resistir à fadiga.