



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIRECÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA HORTA

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PROTOCOLO



AVALIAÇÃO

Aprovado em Reunião de Departamento a 12 de fevereiro de 2020

Aprovado em Pedagógico a ___ de julho de 2020



1. INTRODUÇÃO

A avaliação/classificação dos alunos nesta área disciplinar é feita considerando a legislação em vigor, nomeadamente as NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO EM EDUCAÇÃO FÍSICA e as APRENDIZAGENS ESSENCIAIS.

A avaliação em Educação Física (EF) é contínua, com um *carácter essencialmente formativo* e tem como referência as Aprendizagens Essenciais dos 1º e 2º ciclos, organizados por **BLOCOS PROGRAMÁTICOS** (1º ciclo) e em três grandes domínios ou áreas de demonstração de competências **ACTIVIDADES FÍSICAS**, **APTIDÃO FÍSICA** e **CONHECIMENTOS** (relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física - 2ºciclo), o processo avaliativo inclui momentos de avaliação formal das competências esperadas em cada um dos **Blocos** inseridos no domínio das **ACTIVIDADES FÍSICAS** para 1º ciclo e em cada um dos três Domínios para o 2ºciclo:

DOMÍNIO DAS ACTIVIDADES FÍSICAS - neste domínio são avaliadas as **competências** relativas às matérias de ensino da Educação Física (Futebol, Andebol, Ginástica, Patinagem, etc.), que nos Programas de EF se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade crescente: **Introdução, Elementar e Avançado**. Esta especificação integra competências motoras, participação e conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, técnica, tática, etc.).

A avaliação dos alunos nesta área permite-nos **ajuizar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos**. As situações de prova são as condições de realização dos objetivos que constam nos Programas de cada matéria (sequências gímnicas, situações de jogo, percursos em patins, coreografias de dança, etc.).

Os resultados nesta área traduzem-se em **Faz (3|4|5) / Não Faz (1|2)**

DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA - neste domínio avalia-se o nível de desenvolvimento da Aptidão Física através da aplicação de um conjunto de testes que integram a bateria de testes de Avaliação da Aptidão Física – **FitnessGram**. A interpretação dos resultados é feita com auxílio da tabela de valores de referência para a **Zona Saudável da Aptidão Física** (ZSAF), organizada por idade/sexo e por capacidade motora. Esta avaliação permite-nos recolher informação **sobre se o aluno se encontra**



dentro (3|4|5) ou fora (1|2) dos limites da Zona Saudável, nas capacidades mais diretamente relacionadas com a Saúde (Resistência, Força, Flexibilidade) e avaliar a Composição Corporal.

É igualmente apreciada a participação e o empenho nas atividades de treino/aprendizagem, bem como a correção na realização dos exercícios e a autonomia nas tarefas de treino que promovem a elevação/manutenção da Aptidão Física.

DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS - neste domínio são avaliados (através trabalhos escritos individuais ou em grupo, perguntas diretas na aula, questionários, relatórios de aula, etc.) os conhecimentos relacionados com os **processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física numa perspetiva de saúde**, que se encontram especificados para cada ano de escolaridade no Plano Anual do 2º ciclo. Os instrumentos de avaliação a utilizar dão indicação clara se os alunos dominam ou não os conhecimentos considerados essenciais para cada ano. Os resultados nesta área traduzem-se em **“revela (3|4|5)/não revela (1|2)”** os conhecimentos essenciais, uma vez que a demonstração desses conhecimentos é condição de sucesso na Educação Física.

A demonstração das **Atitudes e Valores** (competências sociais) é observada de forma transversal e integrada, em todas as matérias de ensino (competências comuns a todas as áreas) incidindo nos seguintes parâmetros:

1º Ciclo:

- Cooperação com os companheiros nos jogos e exercícios
- Compreensão e aplicação das regras combinadas na turma
- Participação e empenhamento no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividade, realizando as ações adequadas com correção e oportunidade

2º Ciclo

- Assiduidade e pontualidade
- Cumprimento das regras de segurança no manuseamento do material
- Relação de cordialidade, entreajuda e respeito para com os companheiros e professor
- Cooperação e responsabilidade nas situações de aprendizagem e de organização



2. PARÂMETROS A CONSIDERAR NA AVALIAÇÃO

1º Ciclo

A avaliação/classificação final dos alunos, em cada ano de escolaridade, é atribuída considerando as Normas de Referência para o Sucesso definidas na legislação em vigor e pelo Departamento de EF, para cada ano de escolaridade nos seguintes Blocos Programáticos.

BLOCOS	ANOS DE ESCOLARIDADE
Jogos	1º ao 4º
Atividades Rítmicas Expressivas	1º ao 4º
Percursos na Natureza	1º ao 4º
Deslocamentos e Equilíbrios	1º e 2º
Perícias e Manipulações	1º e 2º
Ginástica	3º e 4º
Patinagem	3º e 4º

2º Ciclo

ESPECIFICAÇÃO DO NÍVEL DAS MATÉRIAS

O conteúdo de cada uma das matérias do currículo encontra-se especificado em dois níveis:

- NÍVEL INTRODUÇÃO (I) Onde se incluem as habilidades técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (fundamentos).
- NÍVEL ELEMENTAR (E) Onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio das matérias nos seus elementos principais, relativamente à modalidade a que se referem.
- NÍVEL AVANÇADO (A)

CATEGORIAS		MATÉRIAS	NÍVEIS PROGRAMATICOS		
			A	I	E
A	Jogos	Jogos Pré Desportivos	X		
B	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol		X	X
		Futebol		X	X
		Andebol		X	X
		Basquetebol		X	X
C	Ginástica	Solo		X	X
		Aparelhos		X	X
D	Atletismo	Corridas		X	X
		Saltos		X	X
		Lançamentos		X	X
E	Patinagem	Patinagem		X	X
F	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança		X	X
G	Desportos de Combate Atividades de Exploração da Natureza Jogos Tradicionais	Luta		X	X
		Vela		X	X
		Orientação		X	X
		Infantis		X	X
			5º Ano	5º Ano	6º Ano



3. SISTEMA DE AVALIAÇÃO

Educação Física 1º Ciclo

Áreas	Norma de Aplicação	Perfil de Aprendizagens Específicas	Instrumentos	Contributos Perfil Aluno	Ponderação
Atividade Física	1º e 2º Ano <i>(Avaliação Intermédia)</i> Perícias e Manipulações. Deslocamentos e Equilíbrios Jogos Atividades Rítmicas Expressivas Percursos na Natureza	1) O seu comportamento adequa-se ao do espaço de aula; 2) Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; 3) Coopera com os colegas na realização das tarefas, ajudando e aceitando os seus erros, bem como na organização e conservação do material; 4) Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas; 5) Realiza com oportunidade e correção as atividades físicas selecionadas;	Observação Trabalho individual Trabalho em grupo Jogo Questionamento Observação	B, C, E, F, H, J a, b, c, d, e	95%
	3º e 4º Ano <i>(Avaliação Final de Ciclo)</i> Jogos Ginástica 1 Subdomínio entre: Atividades Rítmicas Expressivas; Patinagem; Percursos na Natureza.	6) É pontual; 7) É assíduo; 8) Assume compromissos e responsabilidades de organização, preparação e realização de atividades/trabalhos individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; 9) Traz o material/equipamento necessário à aula.			90%
					10)Comunicação oral – Voluntária/ Solicitada

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	VALORES
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo.	Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores: a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e - Liberdade



Educação Física 2º Ciclo | DOV

Áreas	Perfil de Aprendizagens Específicas	Instrumentos e Técnicas	Contributos Perfil Aluno	Ponderação (CInterna)
Aptidão Física	1) Identifica e realiza a bateria de Testes de Condição Física selecionada; 2) Conhece e aplica processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.	Bateria de T.C.F. Observação Questionamento Arbitragem Trabalhos individuais Trabalhos em grupo Exercício Critério Jogo Relatórios	A, G, I, J b, c	10%
Atividade Física	1) Utiliza a comunicação específica das modalidades desportivas; 2) Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas; 3) Realiza com oportunidade e correção as atividades físicas selecionadas; 4) É pontual; 5) É assíduo; 6) O seu comportamento adequa-se ao do espaço de aula; 7) Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo; 8) Cooperar com os colegas na realização das tarefas, ajudando e aceitando os seus erros, bem como na organização e conservação do material; 9) Assume compromissos e responsabilidades de organização, preparação e realização de atividades/trabalhos individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; 10) Traz o material/equipamento necessário à aula.		C, D, E, F, H, I, J a, b, c, d, e	80%
Conhecimento	1) Identifica e interpreta a bateria de Testes de Condição Física aplicados; 2) Interpreta crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física; 3) Recorre às várias fontes de informação na obtenção de conhecimentos relativos às atividades físicas desportivas; 4) Analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas.		A, B, C, D, I b, c	10%

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	VALORES
A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo.	Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores: a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e - Liberdade



3.3. Situações Especiais

Os alunos com características ou condições especiais, serão sinalizados e analisados caso a caso, em reunião do Departamento de EF, admitindo-se a possibilidade de se proceder a adaptações curriculares e das normas de avaliação. *A dispensa da Atividade Física está regulamentada ao abrigo da Lei 51/2012, de 5 de setembro de 2012, artigo 15º (alunos dispensados da atividade física) e art.º 29º do DLR nº12/2013/A (Dispensa da atividade física).*

A - Alunos com Atestado Médico Permanente

Com base no relatório médico que explicita muito claramente:

- As atividades físicas que estão interditas ao aluno;
- As atividades que são permitidas de um modo condicionado;
- As atividades físicas que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contraindicação.

O aluno terá de cumprir as adaptações curriculares proposto pelo seu professor e aprovado em Conselho Pedagógico.

B - Alunos com Atestado Médico Temporário

Os alunos que apresentem um documento médico temporário, terão Sucesso em Educação Física se cumprirem as seguintes competências:

- Conhecimentos;
- Atitudes.

Na impossibilidade de avaliar estes alunos ao nível das competências motoras adquiridas através da prática regular da atividade física, em ambiente de aula, impõe-se uma diferenciação de critérios de avaliação. Assim, esses alunos serão avaliados tendo por base os seguintes critérios:



1. CONHECIMENTO

Teste Escrito (TE) ou Comunicação Oral (CO) + Trabalho de Investigação (TI)

Os alunos serão avaliados através da realização de um teste escrito, interpelação oral, arbitragem, ou outra forma, sendo avaliados os conhecimentos relativos à técnica, tática e regulamentos das matérias de ensino/modalidades abordadas na aula; dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais em que as atividades físicas se desenvolvem.

Serão ainda avaliados por um trabalho de pesquisa, por período letivo, a ser apresentado à turma em ambiente de aula, na área das atividades físicas ou com elas diretamente relacionadas.

2. ATITUDE

O nível do domínio atitudinal (DA), os alunos serão avaliados tendo por base a análise das competências relativas aos seguintes parâmetros:

- a) Assiduidade e Pontualidade;
- c) Autonomia e Cooperação – Empenho;
- d) Regras, Respeito e Responsabilidade;
- e) Equipado adequadamente para a aula de Educação Física (para utilizar o espaço da aula-norma do pavilhão).

CLASSIFICAÇÃO FINAL

A classificação final será obtida através da seguinte fórmula:

1º Ciclo: $(CO \times 0,60) + (DA \times 0,40)$

2º Ciclo: $(TE | CO \times 0,30) + (TI \times 0,30) + (DA \times 0,40)$



4

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO INDICADORES DE OBSERVAÇÃO NÍVEIS DE DESEMPENHO



1º Ciclo | 2º Ciclo



As situações de avaliação devem aproximar-se o mais possível das condições de realização dos objetivos desta área disciplinar.

As situações de avaliação abaixo definidas deverão ser aplicadas por período, de forma a antecipar o conhecimento da evolução dos alunos para que seja possível, no 3º período recuperar algumas aprendizagens.

1º Ciclo

Os esquemas de avaliação individual, serão definidos pelos docentes que lecionam o 1 e 2º Ano e 3º e 4º Ano. Relativamente à avaliação dos jogos será escolhido um para cada ano de escolaridade.

Avaliação Intermédia - 2º Ano

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Realiza as ações técnicas (remate, lançamento, passe, receção, toques de sustentação, saltos à corda, drible...)	Dribla a bola em progressão. (drible) Lança o objeto para uma zona delimitada Remata a bola com precisão Lança ao ar e agarra antes ou depois de tocar no chão Realiza o passe e recebe corretamente Realiza 3 toques de sustentação consecutivos Executa de forma fluida 3 saltos à corda
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Diferentes tipos de locomoção Executa com segurança um percurso	Deslize sem desequilíbrio Desloca-se em equilíbrio Cai de pé, em equilíbrio Movimento de forma contínua
JOGOS	Controlar a bola, Passar com direção Apoio ao colega com bola	Ocupa racionalmente o espaço Circulação de bola por vários jogadores
ARE	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos.	Inicia cada elemento no tempo musical correto e termina cada elemento no tempo musical correto Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música
PN	Realiza um percurso seguindo/orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Identifica os pontos cardeais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência)



Bloco	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Não realiza a tarefa.	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho ou realiza outra tarefa.	Realiza a tarefa definida, respeita os limites do espaço definidos, durante o percurso perde momentaneamente o controlo da bola/arco ou apresenta falhas na fluidez nos movimentos da corda.	Realiza a tarefa definida, respeita os limites do espaço definidos, no percurso controla da bola/arco e no salto à corda realiza o movimento com fluidez, mas com poucas falhas.	O aluno revela um excelente desempenho respeitando os limites do espaço definidos, no percurso controla da bola/arco e no salto à corda realiza com muita fluidez.
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Não realiza a tarefa.	Observa-se uma ou mais das seguintes situações: cai ou sai do percurso; desloca-se sem corresponder às indicações definidas na tarefa.	Realiza ações motoras básicas, percorrendo a distância com interrupções, mas respeitando na maioria das vezes o espaço definido	Realiza ações motoras básicas, percorrendo a distância sem interrupções, e respeitando o espaço definido.	Realiza ações motoras básicas, percorrendo a distância sem interrupções e de forma fluida, respeitando o espaço definido e com controle do objeto.
JOGOS	Não realiza a tarefa.	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desempenho e baixa disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das tarefas.



Avaliação Final 4º Ano

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGOS	Controlar a bola Passar com direção e em segurança Apoio ao colega com Bola (desmarcação) Acompanhamento do seu adversário direto (marcação)	Ocupa racionalmente o espaço Circulação de bola por vários jogadores Não aglomeração em torno da bola; jogo “esclarecido” Após passe, desmarca-se Abre linhas de passe, procurando espaços vazios Na defesa está perto do seu atacante
GINÁSTICA	Executa um conjunto de elementos com correção global	Passagem por Pino - alinha segmentos, sobe para vertical Cambalhota à retaguarda – enrola sobre a nuca, sai na direção da partida, com repulsão dos braços, sem apoiar os joelhos no chão Cambalhota à frente – enrola sobre a nuca, sai sem ajuda das mãos na direção da partida, com fluidez Roda – apoios alternados e alinhados, bacia sobre a cabeça Posições de flexibilidade, ligação e equilíbrio – correção global
PATINAGEM	Executa com correção e em segurança um percurso de habilidades	Realiza as habilidades solicitadas, deslizando sem desequilíbrios significativos
ARE	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos.	Inicia cada elemento no tempo musical correto Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música Termina cada elemento no tempo musical correto
PN	Realiza um percurso seguindo orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Orienta o norte cartográfico (do mapa) ao norte magnético (da bússola). Identifica os pontos cardeais e os pontos colaterais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência)



Bloco	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
JOGOS	Não realiza a tarefa.	O aluno revela muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desempenho e baixa disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela um excelente desempenho e elevada disponibilidade motora na execução das tarefas.
GINÁSTICA	Não realiza as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução nem respeita as regras de segurança.	Não realiza as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução, mas respeita as regras de segurança.	Realiza todas as habilidades gímnicas respeitando as regras de segurança, mas com algumas incorreções e/ou ajudas que não comprometem o padrão global de execução.	Realiza todas as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução, respeitando as regras de segurança, mas com falhas na fluidez.	Realiza todas as habilidades gímnicas com fluidez de acordo com o padrão global de execução e respeitando as regras de segurança.
PATINAGEM	Não realiza a tarefa.	Interrompe o deslize ou coloca o travão no chão para se propulsionar; Não consegue percorrer o percurso definido.	Percorre a distância definida, deslizando com apoios alternados, não consegue realizar uma ou mais das habilidades propostas.	Realiza o percurso, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida, com ligeiros desequilíbrios.	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida.
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Não executa a sequência de habilidades motoras com correção, fluidez nem ao ritmo da música.	Executa a sequência de habilidades motoras, mas sem integrá-las ao ritmo da música, com falhas na fluidez e com incorreções que comprometem o padrão global de execução.	Executa a sequência de habilidades motoras ao ritmo da música, mas com falhas na fluidez e com incorreções que não comprometem o padrão global de execução.	Executa a sequência de habilidades motoras com correção ao ritmo da música, mas com falhas na fluidez.	Executa a sequência de habilidades motoras com correção e fluidez ao ritmo da música.
PERCURSOS NA NATUREZA	Não cumpre um percurso em grupo, não interpreta sinais informativos simples (no percurso e no mapa), não mantém a perceção do ponto de partida nem identifica outros pontos de referência (pontos cardeais).	Não cumpre um percurso em grupo, mas interpreta alguns sinais informativos simples (no percurso e no mapa), não mantém a perceção do ponto de partida nem identifica outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando metade dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando dois terços dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumpe um percurso em grupo, interpretando todos os sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).



	Nível 1	Nível 2	Nível3	Nível 4	Nível 5
ATIVIDADE FÍSICA	O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	O aluno revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos. Tem muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	O aluno adquire e aplica de forma bastante satisfatória os conhecimentos. Revela bom desempenho e grande disponibilidade motora na execução das tarefas. Revela bom domínio das suas capacidades físicas.	O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade.
COMUNICAÇÃO ORAL	O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra não conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Não demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Não utiliza linguagem técnica adequada.	O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Utiliza linguagem técnica adequada.	O aluno revela um muito bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.
ATITUDES	Demonstra desinteresse e falta de empenho nas aprendizagens; Revela falta de sentido de responsabilidade e demonstra pouco respeito pelos outros; Não/Raramente cumpre as regras estabelecidas; Não/Raramente demonstra sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra pouco interesse e empenho, sendo pouco autónomo, pouco responsável. Tem dificuldades de cooperação com os colegas.	Demonstra algum interesse e empenho; Revela algum sentido de responsabilidade e demonstra respeito pelos outros; Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre as regras estabelecidas. É responsável. Demonstra sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre sempre as regras estabelecidas; Demonstra um elevado sentido de entreajuda e de cooperação.



2º Ciclo

I - JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

Bola ao Fundo | Bola ao Capitão | Jogo do Mata

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 3 X 3 4 X 4 ou 5 X 5 Campo inteiro de dimensões reduzidas	Desmarcação Passe e receção em segurança Finalização quando tem situação Acompanhamento do seu adversário direto	<u>Indicadores nível de jogo</u> Jogo linha a linha (sem percas de bola e com muitas finalizações) Circulação de bola por vários jogadores Não aglomeração em torno da bola; jogo “esclarecido” <u>Indicadores da prestação individual</u> Não perde a bola, orienta-se para a linha de fundo Após passe, desmarca-se Abre linhas de passe, procurando espaços vazios Na defesa está perto do seu atacante

II - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Futebol (Nível Introdução)

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Em situação de exercício (superioridade numérica) 3X1 ou 5X2 (sobretudo para as meninas)	Controlar a bola, Passar com direção Apoio ao colega com bola quando em situação de linha de 1º passe;	Dá continuidade ao jogo Coloca a bola ao alcance do companheiro livre Receção ativa



SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 4 X 4 C/ Guarda redes Jogo, em espaço amplo	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “marcação de golos”, “lançamento pela linha lateral”, “lançamento de baliza”, “marcação de livres e de grande penalidade”, ... Controlo da bola (recepção e passe seguro) Desmarca-se criando linhas de passe, Opta pelas ações mais oportunas: remata, passa ou progride com bola. Na defesa, acompanha o adversário (sem pressão)	Jogo sem percas de bola e com desmarcações constantes Muitas situações de finalização Na defesa marca o adversário escolhido

(Nível Elementar)

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 5 X 5 Jogo, em espaço amplo	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “marcação de golos”, “lançamento pela linha lateral”, “lançamento de baliza”, “marcação de livres e de grande penalidade”, ... Controlo da bola (recepção e passe seguro) Desmarca-se criando linhas de passe, Opta pelas ações mais oportunas: remata, passa ou progride com bola. Marcação individual	Jogo contínuo de baliza a baliza ocupando todo o espaço de jogo (sem percas de bola e com desmarcações constantes) Muitas situações de finalização Na defesa marca o adversário escolhido

Basquetebol

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 3 X 3 Campo reduzido	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “passos”, “dribles” e “faltas pessoais” Após recepção enquadra-se com o cesto Domina os “quandos” do drible, passe e lançamento Ocupação equilibrada do espaço Finalização em lançamento na passada ou parado conforme a situação Desmarcação Na defesa, acompanha o adversário	Jogo “linha a linha”, com segurança no passe e recepção Procura de espaços vazios à distância de passe Tenta acompanhar o seu adversário Muitas situações de finalização em “lançamento parado ou na passada



Voleibol
(nível Introdução)

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Concurso em grupos de 4 Jogo 2+2 (s/ serviço para o 5º ano) Jogo 2+2 (c/ serviço para o 6º ano)	Desloca-se e posiciona-se para dar continuidade ao jogo Passa com 2 mãos por cima para bolas altas e com antebraços em extensão (manchete) para bolas baixas	Há sequência de jogo, a bola é mantida no ar Dois toques no mínimo Maior parte dos toques por cima, colocando a bola jogável Três passagens na rede

(nível Elementar)

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO 2 X 2 ou 4 X 4 Campo reduzido	Joga de acordo com as regras básicas (início e recomeço do jogo, “dois toques”, “transporte”, “violação da rede e linha divisória”, “rotação ao serviço”, nº toques consecutivos”, “sistema de pontuação”... Recebe a bola colocando-a ao alcance do companheiro para o 2º toque Enquanto 2º toque, faz passe alto Finaliza em passe colocado Serve por baixo	Intencionalidade nas ações (defesa/ataque) Serve com intenção de colocar a bola no meio campo oposto Jogo com 3 toques Finalização ao 3º toque (passe colocado) Movimentação ajustando-se às ações dos companheiros e adversários

Andebol de 5
(nível Introdução)

SITUAÇÃO DE PROVA	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
JOGO (4+1 X 4+1) Campo reduzido	Joga de acordo com regras básicas (início e recomeço do jogo, “passos”, “dribles”, “violação da área de baliza e infrações à regra de conduta) Pega da bola e armação do braço Finalização em Remate em salto e apoiado Desmarcação Na defesa, acompanha o adversário direto	Jogo de “baliza a baliza” Muitas finalizações na sequência de remate apoiado e em salto Armação do braço no passe e remate Procura recuperação da bola, interceptando Tenta acompanhar o seu adversário



Nível 1	Nível 2	Nível3	Nível 4	Nível 5
Não se verifica qualquer indicador de observação.	Realiza com muitas dificuldades nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa.	Respeita as regras e trata os companheiros com cordialidade. Ocasionalmente, não dá continuidade às jogadas, é responsável por interrupções, observando-se uma das seguintes situações: falha o passe; não consegue enviar a bola para o campo oposto.	Adequa as suas ações ao objetivo e à situação do jogo, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa: desmarca-se, passa e finaliza, ocasionalmente, fá-lo sem ofensividade e pontualmente apresenta falhas na marcação.	Respeita as regras, trata os companheiros com cordialidade e coopera para alcançar o objetivo da tarefa. Adequa as suas ações ao objetivo e à situação do jogo, dando continuidade às ações ofensivas da sua equipa: desmarca-se, passa e finaliza. Marca o seu adversário direto. Garante a continuidade e a finalização das jogadas, posicionando-se para enviar a bola para o companheiro ou, por cima da rede, para o campo contrário.



III – DESPORTOS INDIVIDUAIS

Atletismo

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
LANÇAMENTO DA BOLA Lança dando três ou quatro passadas de balanço	Balanço em aceleração progressiva Posição do braço	Braço fletido Cotovelo mais alto que o ombro Lança no mínimo 16m (rapazes) e 12m (raparigas) Ultrapassa a distância fixada

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
LANÇAMENTO DO PESO Lança de lado e sem balanço, atingindo no mínimo a distância fixada. Peso 2Kg (meninas) e 3Kg (rapazes)	Pega do peso Posição do braço Extensão da perna e braço no lançamento	Cotovelo afastado Extensão da perna e braço no lançamento Empurra o peso, não o atira Lança no mínimo 2,00m (rapazes) e 1,50 m (raparigas) Ultrapassa a distância fixada

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
SALTO EM ALTURA (técnica de tesoura com 4 a 6 passadas de balanço)	Encadeia a corrida de balanço com a chamada Define uma fase de voo, ultrapassando a fasquia	Transpõe a fasquia: 75cm (raparigas) e 80cm (rapazes) Chamada com o pé mais afastado Define uma fase de voo, com pernas em extensão

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
SALTO EM COMPRIMENTO	Encadeia a corrida de balanço com a chamada Define uma fase de voo, com queda a pés juntos	Impulsão a um pé na zona de chamada Define uma fase de voo, com elevação enérgica da coxa da perna livre Salta uma distância mínima de 2,00m (raparigas) e 2,20m (rapazes)



SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
CORRIDA COM OBSTÁCULOS (Barreiras baixas - distância de 40 metros)	Encadeia a corrida com a passagem dos obstáculos Passagem rasante dos obstáculos Mantém a fluidez da corrida	Não diminui acentuadamente de velocidade (não faz passinhos) Não salta.

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
CORRIDA DE VELOCIDADE (distância de 40 metros)	Acelera até à velocidade máxima Mantém elevada frequência de movimentos	Não diminui de velocidade

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
CORRIDA DE ESTAFETAS (4 x 25 metros)	Entrega e receção do testemunho Utilização da zona de transmissão	Entrega e recebe o testemunho em segurança, sem acentuada desaceleração

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
CORRIDA DE LONGA DURAÇÃO	Ritmo constante	Não alterna o ritmo 6 MIN – 5ANO 10 MIN – 6ANO



Atletismo	Nível 1		Nível 2		Nível3		Nível 4		Nível 5	
	Rapaz	Rapariga	Rapaz	Rapariga	Rapaz	Rapariga	Rapaz	Rapariga	Rapaz	Rapariga
LANÇAMENTO DA BOLA	12	8	14	10	16	12	18	14	>20	>16
LANÇAMENTO DO PESO	2,40	1,10	2,20	1,30	2,00	1,50	2,20	1,70	>2,40	>1,90
SALTO EM ALTURA	70	65	75	70	80	75	85	80	>90	>85
SALTO EM COMPRIMENTO	<2,00	<1,80	2,00	1,80	2,20	2,00	2,40	2,20	>2,60	>2,40
CORRIDA BARREIRAS										
CORRIDA DE VELOCIDADE	>7''60	7''80	7''40	7''60	7''20	7''40	7'00	7''20	>6''80	>7''00
CORRIDA DE ESTAFETAS										
CORRIDA DE LONGA DURAÇÃO*	<5 9		5 9		6 10		7 11		>8 12	

NOTA: CORRIDA DE LONGA DURAÇÃO, para o 5 Ano o objetivo máximo é 8 minutos e para o 6Ano é de 12 minutos.



Ginástica no Solo
(nível Introdução)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
SEQUÊNCIA DE HABILIDADES (4 elementos) Cambalhota à frente enrolada Cambalhotas à retaguarda enrolada e pernas afastadas Passagem por pino partindo de deitado ventral no plinto, apoio das mãos no colchão, seguido de cambalhota frente. Roda na cabeça do plinto Sapo - afastamento frontal das pernas com inclinação tronco Avião Meia pirueta	Realiza sequências com correção global;	<u>Passagem por Pino</u> - alinha segmentos, sobe para vertical <u>Cambalhota à retaguarda</u> – enrola sobre a nuca, sai na direção da partida, com repulsão dos braços, sem apoiar os joelhos no chão <u>Cambalhota à frente</u> – enrola sobre a nuca, sai sem ajuda das mãos na direção da partida, com fluidez <u>Roda</u> – apoios alternados e alinhados, bacia sobre a cabeça <u>Posições de flexibilidade, ligação e equilíbrio</u> – correção global (sapo-inclinação Tronco (+ ou - 30º))

(nível Elementar)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
SEQUÊNCIA DE HABILIDADES (5 elementos) Cambalhota à frente pernas afastadas Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas Cambalhota à frente saltada Pino de cabeça Pino de braços seguido de cambalhota Roda Pirueta Avião Sapo Ponte	Realiza sequências com correção global	<u>Cambalhotas</u> - repulsão de braços, pernas em extensão, fica de pé <u>Cambalhota saltada</u> – com fase aérea <u>Pino de cabeça</u> – 3 apoios corretos (na vertical, segmentos alinhados) <u>Pino de braços seguido de enrolamento à frente</u> – marca a posição de pino (na vertical, segmentos alinhados) fluidez no enrolamento (pode beneficiar de ajuda) <u>Roda</u> – apoios alternados e alinhados, marcada extensão dos segmentos corporais <u>Pirueta</u> – volta 360º, na vertical e em equilíbrio <u>Ponte</u> – linha dos ombros perpendicular à linha das mãos, pernas juntas <u>Avião</u> – tronco paralelo ao chão, pernas em extensão, em equilíbrio



Saltos

(nível Introdução)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Salto de coelho seguido de eixo no plinto longitudinal Salto eixo no boque Salto entre-mãos no plinto transversal Cambalhota à frente no plinto longitudinal c/ colchão Salto em extensão (vela) no minitrampolim	Executa em segurança, com correção global e equilíbrio	<u>Para todos os saltos:</u> Chamada c/ 2 pés simultâneos, recepção equilibrada <u>Salto de coelho seguido de eixo</u> – apoia pés e mãos, joelhos junto ao peito (salto coelho), lança as mãos para a outra extremidade, afastamento pernas (salto eixo) sem interrupção do movimento <u>Salto de eixo no boque</u> - passagem controlada, pernas afastadas <u>Salto entre mãos</u> – passagem controlada não deixando as mãos atrás <u>Cambalhota à frente</u> – colocação da cabeça, acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento <u>Vela (em extensão)</u> - Apoio longe para chamada, elevação controlada, bacia em retroversão

(nível Elementar)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Salto eixo no plinto longitudinal Salto engrupado, pirueta vertical e carpa de pernas afastadas no minitrampolim	Executa em segurança, com correção global e equilíbrio	- Para todos os saltos: Chamada c/ 2 pés simultâneos, recepção equilibrada Salto de eixo no plinto longitudinal - apoio simultâneo das mãos no terço distal, elevação da bacia, fase de voo, pernas afastadas - No minitrampolim Pré-chamada longe do mini Impulsão no mini ganhando altura Engrupado – fecho tronco/pernas Carpa - elevação e afastamento das pernas Pernas unidas na pirueta



Ginástica	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
AVIÃO	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o avião em desequilíbrio, perna livre colocada abaixo da linha do tronco e bacia.	Executa o movimento c/ligeiro desequilíbrio, membros inferiores em extensão.	Executa o movimento com o tronco paralelo ao solo, membros inferiores em extensão, com grande amplitude da perna livre, mantendo o equilíbrio.
MEIA PIRUETA PIRUETA	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas e com grande desequilíbrio.	Executa o movimento não realizando a rotação completa do corpo (180º 360º) no eixo longitudinal.	Executa, c/ ligeiro desequilíbrio, uma rotação completa (180º 360º) do corpo, no eixo longitudinal.	Executa em equilíbrio a rotação completa do corpo (360º) no eixo longitudinal.
TESOURA	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o salto e realizando o movimento de "tesoura" com deficiências técnicas.	Executa o movimento realizando o salto para a frente com as pernas ao nível da bacia e ligeiramente fletidas.	Executa o movimento realizando o salto na vertical, com pernas em extensão e acima do nível da bacia.
PONTE	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas, apoiando a cabeça no solo e em grande desequilíbrio.	Executa a posição de "ponte" com pernas afastadas e fletidas, colocando a linha dos ombros à frente da linha das mãos.	Executa a posição de "ponte" com pernas afastadas e em extensão, colocando a linha dos ombros perpendicularmente à linha das mãos.	Executa a posição de "ponte" com pernas juntas e em extensão, colocando a linha dos ombros perpendicularmente à linha das mãos.
SAPO	Não executa o elemento.	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e fletidas, realizando uma inclinação do tronco superior a 45º.	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e fletidas, realizando uma inclinação do tronco superior a 30º.	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e em extensão, inclinando o tronco à frente formando um ângulo de 30º (1 palmo do chão +/- 20 cm).	Executa a posição de sapo, sentado, pernas afastadas e em extensão, inclinando o tronco à frente tocando com o peito no solo.
CAMBALHOTA À FRENTE	Não executa o elemento.	Faz uma tentativa para executar o elemento.	Executa o movimento não colocando a nuca no solo e não realizando o "arredondar" das costas terminando na posição de sentado.	Executa a cambalhota levantando-se com o apoio das mãos.	Executa a cambalhota levantando-se sem o apoio das mãos.
CAMBALHOTA À FRENTE SALTADA	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa a cambalhota não realizando voo para apoio das mãos, mas salta a pés juntos.	Executa a cambalhota com chamada a pés juntos, realizando um voo curto para apoio das mãos, saindo na direção do ponto de partida.	Executa a cambalhota com chamada a pés juntos, realizando um voo longo para apoio das mãos, saindo em equilíbrio.
CAMBALHOTA À FRENTE COM PERNAS	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa a cambalhota com pernas ligeiramente afastadas ficando na posição de sentado.	Executa a cambalhota com pernas afastadas e em extensão dando	Executa a cambalhota saindo com as pernas afastadas e em extensão



AFASTADAS E ESTENDIDAS				impulso com as mãos para se levantar.	mantendo a direção do ponto de partida e terminando na posição de pé.
CAMBALHOTA À RETAGUARDA	Não executa o elemento.	Executa a cambalhota com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento não colocando as mãos por cima dos ombros em contacto com o colchão e não realizando o "arredondar" das costas.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado e termina de joelhos.	Executa a cambalhota com fluidez terminando de pé.
CAMBALHOTA À RETAGUARDA COM PERNAS AFASTADAS E ESTENDIDAS	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o desequilíbrio à retaguarda, não realizando o movimento completo de rotação do corpo.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado, saindo na posição de pernas afastadas e ligeiramente fletidas.	Executa a cambalhota realizando o movimento de repulsão dos braços, terminando na posição de pé, pernas afastadas e em extensão.
CAMBALHOTA À RETAGUARDA COM PERNAS UNIDAS E ESTENDIDAS	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o desequilíbrio à retaguarda realizando o movimento de rotação do corpo, saindo na posição de pernas juntas e ligeiramente fletidas.	Executa a cambalhota com ligeiro desequilíbrio para o lado saindo na posição de pernas juntas e fletidas.	Executa a cambalhota realizando o movimento de repulsão dos braços, terminando na posição de pé, pernas juntas e em extensão.
RODA	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento não elevando a bacia à vertical e realizando o afastamento de pernas ligeiramente fletidas e com pouca amplitude.	Executa o movimento realizando a passagem da bacia pela vertical, pernas afastadas, ligeiramente fletidas e elevando o tronco e braços, terminando na posição de pé.	Executa o movimento com a bacia e pernas afastadas e em extensão na vertical, elevando o tronco e braços, terminando na posição de pé.
PINO DE CABEÇA	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento em desequilíbrio não elevando a bacia à vertical.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em ligeiro desequilíbrio, beneficiando da ajuda de um companheiro ou professor.	Executa o movimento colocando corretamente os 3 apoios elevando a bacia à vertical, pernas em extensão (alinhamento dos segmentos do corpo) mantendo o equilíbrio.
PINO DE BRAÇOS SEGUIDO DE CAMBALHOTA (ver nível de desempenho de cambalhota)	Não executa o elemento.	Executa o elemento com graves deficiências técnicas.	Executa o movimento em desequilíbrio não elevando a bacia à vertical.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em ligeiro desequilíbrio, beneficiando da ajuda de um companheiro ou professor.	Executa o movimento colocando a bacia e pernas na vertical em extensão (segmentos do corpo alinhados).
SALTO DE EIXO NO BOQUE	Não executa o elemento.	Executa a corrida e a chamada realizando apenas a abertura dos membros	Executa o salto não elevando a bacia à horizontal e transpondo o boque com pernas afastadas e fletidas.	Executa o salto elevando a bacia à horizontal, transpondo o boque com pernas afastadas e	Executa o salto elevando a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o boque com as pernas afastadas e em



		inferiores, não conseguindo transpor o aparelho.		ligeiramente fletidas, terminando na posição de pé.	extensão terminando na posição de pé e em equilíbrio.
SALTO ENTRE MÃOS NO PLINTO TRANSVERSAL	Não executa o elemento.	Executa o salto passando as pernas lateralmente.	Executa a corrida e a chamada, realizando o salto para cima do aparelho, ficando em apoio de joelhos sobre o mesmo e saindo com salto em extensão terminando na posição de pé.	Executa o salto colocando os pés no plinto entre as mãos saindo com salto em extensão terminando na posição de pé.	Executa o salto elevando a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o plinto, passando as pernas por entre as mãos, joelhos juntos ao peito, terminando na posição de pé e em equilíbrio.
SALTO DE EIXO NO PLINTO LONGITUDINAL	Não executa o elemento.	Executa a corrida e a chamada realizando apenas a abertura dos membros inferiores, não conseguindo transpor o aparelho/ ficando na posição de sentado no plinto.	Executa o salto elevando a bacia à horizontal, transpondo o plinto com pernas afastadas, terminando na posição de pé.	Executa o salto com primeiro voo longo para apoio das mãos no plinto, elevando a bacia acima da linha dos ombros, pernas afastadas e ligeiramente fletidas, terminando na posição de pé.	Executa o salto com um voo longo para apoio das mãos no plinto elevando a bacia acima da linha dos ombros, pernas afastadas e em extensão, terminando na posição de pé.
CAMBALHOTA À FRENTE NO PLINTO LONGITUDINAL	Não executa o elemento.	Executa o salto não realizando o arredondar das costas no enrolamento saindo para o lado.	Executa o salto colocando os pés em cima do plinto e realiza a cambalhota.	Executa o salto fletindo ligeiramente as pernas durante o enrolamento com elevação rápida do tronco, terminando na posição de pé, em equilíbrio.	Executa o salto mantendo as pernas em extensão durante o enrolamento, com elevação rápida do tronco, terminando na posição de pé, em equilíbrio.



Patinagem

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso de habilidades Patina Slalom Quatro Travagem em T	Executa com correção e em segurança um percurso de habilidades	Realiza as habilidades solicitadas, deslizando sem desequilíbrios significativos

Dança

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Coreografia	Executa de forma coordenada e rítmica elementos coreográficos	Inicia cada elemento no tempo musical Realiza os passos dos elementos ao ritmo da música Termina cada elemento no tempo musical

Percursos na Natureza

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Orientação	Realiza um percurso seguindo orientando-se através do mapa e dos pontos cardeais e colaterais.	Orienta o norte cartográfico (do mapa) ao norte magnético (da bússola) Identifica os pontos cardeais Identifica os pontos colaterais Identifica na realidade elementos descritivos de um mapa (pontos de referência) Define um azimuth utilizando uma bússola

Luta

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO

Vela

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO

Natação

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO



Unidade	Nível 1	Nível 2	Nível3	Nível 4	Nível 5
PATINAGEM	Não realiza a tarefa.	Interrompe o deslize ou coloca o travão no chão para se propulsionar; Não consegue percorrer o percurso definido.	Percorre a distância definida, deslizando com apoios alternados, não consegue realizar uma ou mais das habilidades propostas.	Realiza o percurso, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida, com ligeiros desequilíbrios.	Realiza o percurso em equilíbrio, combinando as habilidades indicadas de acordo com o padrão global de execução e dentro dos limites da zona definida.
DANÇA	Não realiza a tarefa.	Frequentemente observa-se uma ou mais das seguintes situações: apresenta falhas nos passos característicos da dança; não respeita as posições características da dança; não se move em sincronia com a música.	Dança de acordo com a coreografia, mas falha na sincronia com a música.	Dança de acordo com a coreografia, ocasionalmente, falha na sincronia com a música, nos passos, nas posturas ou nas posições.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.
PERCURSOS NA NATUREZA	Não realiza a tarefa.	Não cumpre um percurso em grupo, mas interpreta alguns sinais informativos simples (no percurso e no mapa), não mantém a perceção do ponto de partida nem identifica outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando metade dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando dois terços dos sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).	Cumprir um percurso em grupo, interpretando todos os sinais informativos simples (no percurso e no mapa), mantendo a perceção do ponto de partida e outros pontos de referência (pontos cardeais).
LUTA					
VELA					
NATAÇÃO					



	Nível 1	Nível 2	Nível3	Nível 4	Nível 5
APTIDÃO FÍSICA	O aluno não consegue desenvolver as capacidades motoras necessárias, evidenciando uma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas fora da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitnessGram, para a sua idade e sexo.		O aluno apresenta algum desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando alguma aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitnessGram, para a sua idade e sexo.	O aluno apresenta bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitnessGram, para a sua idade e sexo.	O aluno apresenta muito bom desenvolvimento das capacidades motoras necessárias, evidenciando uma muito boa aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitnessGram, para a sua idade e sexo.
ATIVIDADE FÍSICA	O aluno não desenvolveu as competências essenciais para o ano de escolaridade, de nível introdutório em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	O aluno revela dificuldades na aquisição e aplicação de conhecimentos. Tem muitas dificuldades no desempenho e grande falta de disponibilidade motora na execução das tarefas.	O aluno revela algumas dificuldades no desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade de nível introdutório, em pelo menos três matérias lecionadas de diferentes subáreas.	O aluno revela bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade.	O aluno revela muito bom desenvolvimento das competências essenciais para o ano de escolaridade.
CONHECIMENTOS	O aluno não identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra não conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Não demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas. Não utiliza linguagem técnica adequada.	O aluno revela algumas dificuldades na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer alguns dos diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela um bom domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.	O aluno revela excelente domínio na compreensão e identificação das capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Demonstra conhecer muito bem os diferentes elementos técnicos, regulamentos e ações técnicas das unidades didáticas.
ATITUDES	Demonstra desinteresse e falta de empenho nas aprendizagens; Revela falta de sentido de responsabilidade e demonstra pouco respeito pelos outros; Não/Raramente cumpre as regras estabelecidas; Não/Raramente demonstra sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra pouco interesse e empenho, sendo pouco autónomo, pouco responsável. Tem dificuldades de cooperação com os colegas.	Demonstra algum interesse e empenho; Revela algum sentido de responsabilidade e demonstra respeito pelos outros; Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra interesse e empenho; Revela algum sentido de responsabilidade e demonstra respeito pelos outros; Cumpre, quase sempre, as regras estabelecidas; Demonstra algum sentido de entreajuda e de cooperação.	Demonstra muito interesse e empenho na aprendizagem; Revela um elevado sentido de responsabilidade e demonstra, sempre, respeito pelos outros; Cumpre sempre as regras estabelecidas; Demonstra um elevado sentido de entreajuda e de cooperação.



5

PLANIFICAÇÃO

1º Ciclo | 2º Ciclo



Avaliação		Blocos/Áreas de Exploração	Conteúdos Programáticos	Práticas Essenciais de Aprendizagem	Descritores do Perfil dos Alunos
Avaliação Final de Ciclo 4ano	Avaliação Intermédia 2ano				
Domínio das Atividades Físicas Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo.	Domínio das Atividades Físicas - 2º Ano Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, através de ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura	Perícia e Manipulações / Deslocamentos e Equilíbrios	- Treino das capacidades físicas; - Aplicação de testes de aptidão física; - Realização de percursos, jogos e estafetas, com a integração de várias habilidades (rastejar, rolar, saltar, subir e descer, fazer enrolamento); - Executar cambalhota à frente saída de pés juntos e à retaguarda com saída de pernas afastadas; - Realização de percursos, jogos e estafetas com a utilização de vários aparelhos: “skate”, patins, espaldar, plinto, banco sueco, trave, etc; - Realização de situações de patinagem: deslizes, equilíbrios, saltos a pés juntos, curvas, travagens e arranques; - Realização de percursos que integrem várias habilidades com patins; - Efetuar deslocamentos para a frente, para os lados e para trás, sobre superfícies elevadas e reduzidas (muros, bancos e trave); - Transpor obstáculos em corrida, colocados a distâncias variadas e realizar saltos de coelho no solo; - Subir e descer, pela força de braços e pernas um banco sueco inclinado e espaldares; - Realização de situações de exercício e progressões para treino de chamada a pés juntos e a um pé, salto em comprimento e salto em altura; - Executar suspensões, balanços, rolamentos e deslocamentos na barra; - Abordagens lúdicas, articulando as ações individuais e de grupo, tomando medidas especiais de segurança.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 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: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J) Criativo/Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)



realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. <i>O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:</i> SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo	rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	Atividades Rítmicas Expressivas	- Realização de lançamentos à distância, toques de sustentação de um “balão” e cabeceamentos; - Pontapear bolas em distância e em precisão; - Fazer conduções de bola em diferentes situações de aprendizagem; - Realização de passe de “peito”, “a pingar” e “picado”; - Realização de exercícios individuais e ou a pares: lançar uma bola com precisão a um alvo fixo, receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação, manter uma bola de espuma no ar (toques de raquetes), driblar com cada uma das mãos, em deslocamento; - Exercícios com corda (saltar à corda no lugar e em progressão); - Realização de circuitos e percursos para fixar e aperfeiçoar as habilidades; - Partir progressivamente do domínio dos objetos em situação individual e a pares. - Situações de exploração do movimento, em harmonia com o ritmo (musical ou outro). - Situações que explorem a movimentação em grupo, em pares, individualmente, em círculo, dispersos e em colunas; - Trabalho por vagas para a exploração dos movimentos locomotores, não locomotores, espaço (sentido, direção e níveis), saltos, passos, voltas e energia (forte/fraco), pausa/contínuo; - Trabalhar composições frásicas de movimentos simples (8 tempos); A partir dos temas e ações rítmicas criar pequenas sequências de movimento; - Elaborar e treinar coreografias simples, com e sem materiais específicos, para apresentar à turma, a par ou em pequenos grupos; - Improvisação; - Análise a apreciação de coreografias.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
--	---	---	---	--	--



com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação. PATINAGEM Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados. PERCURSOS NA NATUREZA Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, de acordo com as		Percursos pela Natureza Patinagem (Opcional para o 4.º ano) Jogos	- Abordagens interdisciplinares, em grupo ou individualmente, e tomar medidas especiais de segurança; - Realizar percursos, com acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida; - Fazer jogos de “caça ao tesouro”; - Realização de percursos de orientação com auxílio de um “croqui” ou mapa; - Executar habilidades de acordo com as possibilidades oferecidas pelo itinerário. - Percurso pelo espaço envolvente, mantendo como referência o ponto de partida (Escola); - Realizar caminhadas numa perspetiva ecológica e ambiental. Realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes: - Arrancar para a frente, para a esquerda e para a direita; deslizar para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre; deslizar para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; - Curvar; travar; meia-volta, deslizar e saltar a pés juntos; - Realização de percursos variados com situações de patinagem; - Deslizar com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio. - Realização de jogos com patins: “Cola e Descola”, “Rabo-de-raposa”... - Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo do aro, etc.); - Posições de equilíbrio;	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
--	--	---	---	---	--



características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. <i>Norma de Aplicação</i> - Jogos - <i>Ginástica</i> - 1 Subdomínio entre: Atividades Rítmicas Expressivas <i>Patinagem</i> Percursos na Natureza	<i>Norma de Aplicação</i> - <i>Perícias e Manipulações.</i> - <i>Deslocamentos e Equilíbrios</i> - Jogos - Atividades Rítmicas Expressivas - Percursos na Natureza	<i>Ginástica</i> - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção» e de velocidade; - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Lançamentos de precisão e à distância; - Pontapés de precisão e à distância; - Realização de situações de jogo, que envolvam passe, receções e interceção de bola, marcação e desmarcação; - A dimensão do espaço de jogo e o nível de desempenho deve determinar o número de jogadores por grupo/equipa; - Jogos característicos da respetiva região e, numa perspetiva interdisciplinar, suscitar a recolha de jogos das gerações anteriores. - Cambalhota à frente terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Cambalhota à retaguarda terminando com as pernas afastadas e em extensão; - Realização de exercícios específicos para treino da flexibilidade e força; - Salto ao eixo por cima de colegas e salto ao eixo no boque; - Salto de coelho para o plinto longitudinal seguido de salto ao eixo; - Roda, sapo, avião e ponte; - Subir para pino (apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical); - Passar por pino, seguido de cambalhota à frente (partindo da posição de deitado ventral no plinto); - Executar suspensões, balanços, rolamento e deslocamentos na barra; - Posições de equilíbrio, marcha lateral, para a frente, para trás e meias voltas sobre a trave; - Deslocamentos e elementos de ligação (saltos e voltas); - Manipulação de materiais específicos (bolas, cordas, raquetes e arcos); - Utilizar formas lúdicas e percursos simplificados (subir e descer espaldares, etc.); - Saltar à corda individualmente parado e em progressão e movimentada pelos companheiros;	- Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física.	
--	---	--	---	--



			- Realização de percursos e circuitos para fixar e aperfeiçoar as habilidades.		
--	--	--	--	--	--



Domínio	Aprendizagens Essenciais	Conteúdos Programáticos	Práticas Essenciais de Aprendizagem	Descritores do Perfil Dos Alunos
APTIDÃO FÍSICA	Teste de Aptidão Física Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.	CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS – Resistência, força, velocidade e flexibilidade. (O desenvolvimento da aptidão física será desenvolvido ao longo do ano letivo de forma transversal e enquadrada nos diferentes subdomínios). Teste de Aptidão Física: Altura, Peso, Atletismo (Velocidade 40m e Vai e vem)		
ATIVIDADES FÍSICAS	Jogos Pré Desportivos 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. Futebol JDC Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS JDC (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.	Nos jogos coletivos com bola age de acordo com a situação: - Recebe a bola com correção, passa a bola a um companheiro desmarcado / finaliza - Desmarca-se, cria linhas de passes - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola - Ocupa de forma equilibrada o espaço de ataque - Tenta intercetar a bola - Impedir a finalização No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo: Elementos técnicos do jogo: - Controlo da bola - Receção da bola (parte interior e/ou planta do pé) - Condução da bola (pé dominante) - Passe curto e rasteiro (parte interior do pé) - Drible (sem oposição) - Remate Elementos táticos do jogo: - Ataque/defesa - Marcação individual/desmarcação - Jogos simplificados e condicionados: 1+1 / 2+2 / 3x2 - Jogo Formal	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 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: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais;	Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J) Criativo/Expressivo (A, C, D, J)



	Voleibol JDC 	No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo: - Posição base - Deslocamentos - Passe de frente - Manchete - Serviço por baixo - Finalização - Jogos reduzidos: 1+1/ 2+2/ 2x2 /3x2 - Jogo Formal	- Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
	Basquetebol JDC 	No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo: <i>Elementos técnicos do jogo:</i> - Posição base - Passe (peito, picado e ombro) - Recepção - Drible de progressão e drible com mudança de direção - Lançamento na passada e parado <i>Elementos táticos do jogo:</i> - Enquadramento ofensivo - Ocupação racional do espaço - Passe e corte - Defesa individual Jogos simplificados e condicionados: 1+1 / 2+2 / 3x2 / 3x3 Jogo Formal	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	
	Andebol JDC 	No jogo e/ou em exercício critério realiza os seguintes elementos técnicos e táticos do jogo: <i>Fundamentos técnicos do jogo:</i> - Passe de ombro - Passe picado - Recepção - Remate em salto - Drible <i>Noções táticas:</i> - Marcação individual - Desmarcação - Colocação Jogos reduzidos: 1+1, 2+2 e 3X2 Jogo 4x4 e 5X5	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese;	
	Ginástica de Solo Aparelhos	<i>Em sequência:</i>		



	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo e 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. Atletismo Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares. Patinagem Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. Orientação Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.	- Rolamento à frente com M.I. afastados e estendidos - Rolamento à retaguarda engrupado e com M.I. afastados e estendidos - Posições de equilíbrio (Avião) - Posições de flexibilidade (Ponte e Sapo) - Elementos de ligação (1/2Piruetas e 360º) <i>Em exercício critério:</i> - Apoio facial invertido 2 apoios - Bock: Salto de Eixo, Salto Entre Mãos - Plinto longitudinal: Rolamento à Frente e Salto ao Eixo - Minitrampolim: Salto em extensão ou vela, salto engrupado, meia pirueta vertical e uma pirueta - Vai e Vem (Resistência) * - Corrida de velocidade (Jogos de reação/ aceleração e 40 metros) com partida de pé (3 vezes) * * Matéria abordada na realização do teste de aptidão física - Lançamento da bola - Salto em comprimento (corrida preparatória com 4 a 6 passadas, transição corrida preparatória e salto em aceleração. - Estafetas, transmissão com técnica ascendente, não receber parado - Barreiras, jogos de obstáculos, transposição de 2 a 3 barreiras ritmo dos 3 passos - Lançamento do Peso, (pega do engenho e projeção final) - Salto em Altura, (técnica de tesoura) - Técnica de cair e de levantar - Deslizamento - Curvas - Percurso em patins realizando as habilidades: - Patinar para a frente - Patina em "4" - Travagem em T - Localização e orientação permanente do mapa com pontos de referência - Localização e orientação permanente do mapa : técnica do polegar - Noção de distâncias e escalas do mapa - Orientação do mapa com bússola – onde e como utilizar	- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
--	--	---	---	---



	Luta Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. Natação Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. ESCALADA Vela	- Conhecer os objetivos e o tapete - Tipos de pega: pega de cadeado e pega cruzada - Posição de perigo: como controlar o oponente na posição de perigo; como sair da posição de perigo. - Técnica da dupla prisão de braços - Coordena a inspiração e expiração, em diversas situações com e sem apoios; - Flutua em equilíbrio a partir do apoio de pés e mãos; - Submerge e desloca-se com a intencionalidade de realizar tarefas simples, como apanhar objetos submersos. - Desloca-se em flutuação, coordenando ações propulsivas de membros superiores e inferiores; - Salta para a piscina a partir de várias posições - <i>Envergação e amarração das velas</i> - <i>Execução de Nós (nó de oito, direito, volta redonda com dois cotes e lais de guia pelo chicote)</i> - <i>Ajustamento da vela</i> - <i>Ajustamento simples de rumo (timoneiro e adriça a embarcação)</i> - <i>Navegação com vento pelo través (costas para barlavento)</i> - <i>Colocação da embarcação da linha de vento</i> - <i>Mareações (bolina cerrada, bolina folgada, largo aberto, pelo través, popa, popa arrazada (na falsa amura), aproado ao vento, amurado a estibordo e amurado a bombordo</i> - <i>Navegação num canal estreito</i> - <i>Navegação à bolina serrada</i> - <i>Aparelha/desaparelha da embarcação</i>	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Saber questionar uma situação; - Desencadear ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
--	--	--	--	--



CONHECIMENTOS O aluno deve ficar capaz de: - Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. - Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.	Jogos Pré-Desportivos Futebol Voleibol Basquetebol Andebol Ginástica de Solo Aparelhos Atletismo Patinagem Percursos Combate Meio Aquático Escalada Vela	- História da modalidade - Regulamento - Objetivo do jogo - O campo de jogo e suas marcações - Principais regras do jogo (regra dos apoios; regras do drible; falta pessoal) - Noções básicas de ataque - Enquadramento ofensivo - Ocupação racional do espaço - Desmarcação/criação de linhas de passe - Noções básicas de defesa - Marcação - Participação no ressalto - Código gestual da arbitragem - Técnica de execução dos elementos técnico-táticos - História - Caracterização do solo - Técnica de execução dos elementos técnicos abordados - Regras de segurança - Caracterização dos aparelhos (plinto e bock) - Técnica de execução dos elementos técnicos - Caracterização do aparelho (minitrampolim) - Regulamento - Técnicas de execução das disciplinas e regras de segurança - As técnicas de execução das disciplinas do atletismo e regras de segurança - Regulamento - Técnicas de execução dos elementos abordados - Regras de segurança - Regras básicas de segurança - Regulamento - Técnicas de execução dos elementos abordados - Regras básicas de segurança - Principais características da embarcação - Leis/regras de navegação - Técnicas de execução dos elementos abordados - Identificação de sinais de perigo	- Ser autónomo na realização de tarefas; - Colaborar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - Promover o gosto pela prática regular de atividade física.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
--	--	--	---	--



6



Anexo



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



OFÍCIO-CIRCULAR
C/conhecimento IRE

Exmo. (a) Senhor(a)
Presidente do Conselho Executivo
da EBI da Praia Da Vitória
Rua da saúde
9760-544 Praia da Vitória

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
DA PRAIA DA VITÓRIA
ENTRADA Nº 424 DATA 10/02/06
CLAS. 12º ano 1º B-20
DESPACHO

17/20-02-06

Sua referência
N.º
Proc.

Sua comunicação de

Nossa referência
N. S-DRE/2006/2437
Proc. DEF 19.3

Angra do Heroísmo
16-02-2006

Assunto: DISPENSA DE AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Tendo surgido algumas dúvidas relativamente à "dispensa das aulas de Educação Física" esclarecemos o seguinte:

Nenhum aluno pode ser dispensado da disciplina de EF, obrigatória para todos os cursos e níveis de ensino regular e não recorrente.

A apresentação, pelos alunos, de Atestados Médicos relativos à disciplina de Educação Física deverá ser objecto do seguinte tratamento:

1. - Não sendo o Atestado Médico explícito sobre as incapacidades que determinam a impossibilidade, permanente ou temporária, do aluno participar normalmente nas actividades de ensino-aprendizagem da disciplina de Educação Física, deverá ser solicitado – para além de outra documentação que se considere necessária – um relatório médico, em que se especifique as actividades que estão interditas ao aluno, as que lhe são permitidas de um modo condicionado e as que, por serem benéficas para o aluno, podem ser praticadas sem contra-indicações.

2. - Quando o atestado médico explicita as incapacidades que determinam a impossibilidade permanente do aluno participar em todas das actividades da disciplina,



REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES
SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

deverão ser encontradas formas de apoio individualizado. Nesta circunstância devem ser previstos momentos de trabalho, do docente da disciplina com o aluno, para abordagem das matérias teóricas que fazem parte do Programa, por forma a que o aluno possa ser avaliado através de, por exemplo, realização de trabalhos e ou testes e obtenha uma classificação final.

Com os melhores cumprimentos

A DIRECTORA REGIONAL

MARIA ISABEL DA CONCEIÇÃO LOPES RODRIGUES

FB/LC

