



ÁREAS DE COMPETÊNCIA (Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória)	DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Ponderação (%)	INSTRUMENTOS D AVALIAÇÃO
Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ 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) Autoavaliador / Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS *</b> (a)	<b>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 5º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em três matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades.</b>  <b>SUBÁREA JOGOS</b> <b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> <b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> <b>SUBÁREA ATLETISMO</b> <b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> <b>OUTRAS</b>	50%	Grelhas de observação /fichas de registo com base na observação direta de: exercícios crítico; jogo reduzido/formal; desempenho e arbitragem; exercícios gímnicos/ sequência gímica; sequência/composição coreográfica.
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b> (b)	• 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, em <b>4 provas de Aptidão Física</b> : o <b>Aptidão aeróbia</b> : Vaivém. o <b>Aptidão Neuromuscular</b> : Abdominais, Impulsão horizontal e Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança).	10%	Tabelas de avaliação (tendo como referência a bateria de testes FITescola).
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> (c)	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	10%	Fichas/Teste escrito ou Trabalho de pesquisa (fora da aula); Questionário oral.
	<b>ATITUDES e VALORES</b> (d)	<b>RESPONSABILIDADE</b> Assiduidade e pontualidade. Material necessário. Cumprimento dos prazos das tarefas. Realização adequada da sua autoavaliação. <b>COMPORTEAMENTO</b> Cumprimento das regras estabelecidas. Apresentação de uma atitude correta perante os outros. Atenção na aula. <b>PARTICIPAÇÃO</b> Intervenção adequada e pertinente. Demonstração de interesse e participação nas atividades propostas. Responsabilização pela realização das tarefas.	6% 12% 12%	Fichas de registo com base na observação direta de comportamentos manifestados.

**Áreas de Competência:** 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.

**Programa de Mentorias:** será atribuído um Diploma de Mentoria aos alunos mentores e uma bonificação de 5 pontos na(s) disciplina(s) envolvida(s).

\* No âmbito das Aprendizagens Essenciais, tendo em consideração o nível de competências a adquirir pelo aluno, prescritas na Área das Atividades Físicas (5º ano), o professor seleciona as matérias a abordar, de diferentes subáreas, que serão consideradas com o nível INTRODUÇÃO (três matérias). A seleção das matérias realiza-se em função da Avaliação Inicial da turma e da disponibilidade de Instalações/Equipamentos/ Materiais.

O cálculo da classificação final de período será da seguinte forma: **Classificação Final** (Soma das percentagens dos Domínios/Temas) = **a + b + c + d**