



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE GAVIÃO  
Ano letivo 2018/2019



**Critérios de desempenho EDUCAÇÃO FÍSICA, tendo como referência as Aprendizagens Essenciais**

**5ºanos**

DOMÍNIOS/ CONHECIMENTOS E CAPACIDADES		FRACO O aluno revela incapacidade total em:	INSUFICIENTE O aluno revela elevadas dificuldades em:	SUFICIENTE O aluno apresenta algumas dificuldades em:	BOM O aluno evidencia facilidade em:	MUITO BOM O aluno revela grande facilidade em:
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS	*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.				
	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	*Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (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.				
	GINÁSTICA	*Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), 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.				
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	*Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.				
	OUTRAS	*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. *Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.				

<p><b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>*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.</p>
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>* Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p>

Gavião, 07 de novembro de 2018

O Docente,  
Joaquim Samarra