

Critérios Gerais	5.º ano de escolaridade	O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em três matérias das diferentes subáreas
	6.º ano de escolaridade	O aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em quatro matérias das diferentes subáreas

Domínio Área e Ponderação	Aprendizagens Essenciais (homologadas)	Subárea		Conteúdos Programáticos (CP) / Descritores	Critérios de Avaliação			
					Muito Bom	Bom	Suficiente	
	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 (apenas 5.º ano)	Jogos Coletivos com e sem bola	Nos seguintes jogos coletivos: Passes, Bola ao poste, Bola ao capitão, Bola ao fundo, Mata, Futebol humano, Futevôlei e Bitoque	Conhece e aplica 5 dos CP	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	
				Identifica e aplica adequadamente de acordo com o objetivo de cada jogo: as regras fundamentais, o passe, o drible, a finalização, o enquadramento, a desmarcação e a marcação				
		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	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Andebol	Em exercício-critério (EC) combinado: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, dribla-remate em salto.	Conhece e aplica os CP: 3 (combinados) em EC e 3 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 2 (combinados) em EC e 3 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 2 (combinados) em EC e 2 do Jogo
					Em jogo no ataque: desmarca-se, passa com segurança, dribla se tem espaço livre à sua frente e remata.			
Em jogo na defesa: tenta intercetar a bola, impede ou dificulta a progressão do atacante direto.								
Em jogo e como guarda-redes: enquadra-se com a bola, inicia o contra-ataque.								
Em jogo e na situação de arbitragem: início e reinício do jogo, golo, bola fora, passes, dribles, área de baliza, livres, reposição da bola em jogo.								
Basquetebol	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Basquetebol	Em exercício-critério (EC): passe de peito e picado, lançamento na passada e parado, drible de progressão, mudança de direção e de mão pela frente.	Conhece e aplica os CP: 5 em EC e 2 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 4 em EC e 2 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 3 em EC e 2 do Jogo		
			Em jogo no ataque: desmarca-se, enquadra-se com o cesto, lança, passa com segurança, dribla em progressão.					
			Em jogo na defesa: marca o adversário direto e participa no ressalto de modo a tentar intercetar a bola.					
Em jogo e na situação de arbitragem: início e reinício do jogo, pontuação, violações (bola fora, dribles, passes), falta pessoal).								
			Em exercício-critério: receção e controlo da bola, remate, condução de bola, finta, passe.					

	<p>solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p>		<p>Em jogo no ataque: desmarca-se, passa com segurança, conduz a bola se tem espaço livre à sua frente e remata.</p> <p>Em jogo na defesa: tenta intercetar a bola, impede ou dificulta a progressão do atacante direto.</p> <p>Em jogo e como guarda-redes: enquadra-se com a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>Em jogo e na situação de arbitragem: início e reinício do jogo, golo, bola fora, reposição da bola em jogo, faltas (graves e menos graves), marcação dos livres.</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 4 em EC e 3 do Jogo</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 3 em EC e 3 do Jogo</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 3 em EC e 2 do Jogo</p>
			<p>Em exercício-critério: serve por baixo, recebe a bola adequadamente em passe ou manchete</p> <p>Em jogo (2x2): efetua toques com ambas as mãos por cima ou por baixo mantendo a bola em jogo.</p> <p>Em jogo (4x4): serve por baixo, faz a receção adequadamente, passa ou envia a bola para o campo oposto, ao segundo toque posiciona-se para finalizar, dá continuidade ao jogo fazendo um passe alto ou manchete.</p> <p>Em jogo e na situação de arbitragem: início e reinício do jogo, ponto, bola dentro ou fora, faltas.</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 2 em EC e 3 do Jogo</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 2 em EC e 2 do Jogo</p>	<p>Conhece e aplica os CP: 1 em EC e 2 do Jogo</p>
<p>ATIVIDADES FÍSICAS - 50 %</p>	<p>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.</p>	<p>GINÁSTICA</p>	<p>Cambalhota à frente engrupada</p> <p>Cambalhota à frente pernas estendidas e afastadas</p> <p>Cambalhota à frente pernas estendidas e unidas</p> <p>Cambalhota saltada</p> <p>Cambalhota à retaguarda engrupada</p> <p>Cambalhota à retaguarda pernas estendidas e afastadas</p> <p>Cambalhota à retaguarda pernas estendidas e unidas</p> <p>Pino de cabeça</p> <p>Subida para pino de braços (posição ventral)</p> <p>Pino de braços (com ajuda)</p> <p>Roda</p> <p>Posição de equilíbrio - avião</p> <p>Posição de flexibilidade (ponte, espargata lateral)</p>	<p>Conhece e aplica 7 dos CP</p>	<p>Conhece e aplica 6 dos CP</p>	<p>Conhece e aplica 5 dos CP</p>
			<p>Salto de eixo no boque c/ Trampolim Reuther (TR)</p> <p>Salto de eixo no plinto longitudinal c/ TR</p> <p>Salto entre mãos boque ou plinto c/ TR</p> <p>Cambalhota à frente no plinto longitudinal c/ TR</p> <p>Salto de vela, saída frontal, no Mini-Trampolim (MT)</p> <p>Salto de vela, saída dorsal, no MT</p> <p>Salto engrupado, saída frontal, no MT</p> <p>Salto engrupado, saída dorsal, no MT</p>	<p>Conhece e aplica: 3 dos</p>	<p>Conhece e aplica: 2 dos</p>	<p>Conhece e aplica: 1 dos</p>

		Ginástica de Aparelhos	Meia pirueta vertical no MT Pirueta vertical no MT Salto de carpa pernas afastadas no MT 3/4 de mortal à frente engrupado no MT 1/4 de mortal à retaguarda engrupado no MT Trave (encadeamento): marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés à frente e atrás, meia volta, salto a pés juntos Trave (encadeamento): marcha à frente e atrás, marcha na ponta dos pés à frente e atrás, meia volta, salto a pés juntos, avião, saída com salto em extensão e 1/2 pirueta	CP com TR, 6 dos CP no MT, 1 dos CP na Trave	CP com TR, 5 dos CP no MT, 1 dos CP na Trave	CP com TR, 4 dos CP no MT, 1 dos CP na Trave
		Ginástica Rítmica	Corda: saltitares, giros, lançamentos, escapadas Bola: batimentos, lançamentos, rolamentos Arco: rotações, balanços, rolamentos	Conhece e aplica 6 dos CP	Conhece e aplica 5 dos CP	Conhece e aplica 4 dos CP
Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	ATLETISMO	Corridas	Velocidade (40 metros) Estafetas (4x... metros) Obstáculos	Conhece e aplica 5 dos CP	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP
		Saltos	Comprimento Altura (técnica de tesoura)			
		Lançamentos	Lançamento da bola Lançamento do peso (2/3 kg)			
Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de seqüências rítmicas, percursos ou jogos.	PATINAGEM	Patins de rodas paralelas	Regras de segurança Posição base Levantar e baixar Patinar, deslizar e curvar para a frente Patinar para trás Travagem	Não se aplica por não existirem os recursos necessários para o desenvolvimento das aprendizagens. Alterado para a subárea de Hóquei de Campo (Sala) em "OUTRAS".		
Interpretar seqüências 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	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança	Exploração individual do movimento com ambiente musical e de acordo com a marcação de compasso. Exploração de movimentos em grupo combinando as ações anteriores Exploração de movimentação em pares Exercita individualmente frases de movimentos fornecidas Prepara coreografias em pequenos grupos.	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP
Realiza seqüências simples de batimentos com os deslocamentos técnicos de sustentação da pena/volante.		Badminton	Posição base Deslocamentos com oportunidade Tipos de pega da raqueta Batimentos: clear e lob Serviço: curto e comprido Em situação de arbitragem (regras): início e reinício do jogo, o	Conhece e aplica 5 dos CP	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP

	Realiza ações de oposição direta, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos.		serviço, pontuação.				
		OUTRAS (5.º ano uma subárea; 6.º ano duas subáreas)	Luta	Dupla prisão de pernas com rotação	Conhece e aplica os 4 CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP
				Dupla prisão de braços			
				Dupla prisão de braços por dentro com rotação pela frente			
				Posição de "guarda a quatro"			
	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo de Hóquei em Campo (Sala), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		Hóquei em Campo (Sala)	Em situação de exercício com pega correta: realiza condução de bola, receção (direita e esquerda), passe empurrado (push) e remate empurrado (push)	Conhece e aplica os CP: 4 em EC e 3 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 3 em EC e 3 do Jogo	Conhece e aplica os CP: 3 em EC e 2 do Jogo
			Em jogo no ataque: desmarca-se, passa com segurança, conduz a bola se tem espaço livre à sua frente e remata.				
			Em jogo na defesa: marca individualmente em todo o campo, faz enquadramento defensivo e tenta intercetar a bola				
			Em jogo e como guarda-redes: enquadra-se com a bola, passa a um jogador iniciando o contra-ataque.				
	Realiza percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente-		Orientação	Em jogo e na situação de arbitragem: início e reinício do jogo, golo, faltas (graves e menos graves), marcação dos livres.	Conhece e aplica 4 dos CP	Conhece e aplica 3 dos CP	Conhece e aplica 2 dos CP
			Forma				
			Grau de dificuldade				
			Mapa de orientação				
			Simbologia				
				Uso dos instrumentos			
APTIDÃO FÍSICA 30 %	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.	Aptidão aeróbia		Corrida vaivém ou	Enquadra-se em 6 dos CP na zona saudável	Enquadra-se em 5 dos CP na zona saudável	Enquadra-se em 4 dos CP na zona saudável
				Corrida da milha			
		Aptidão neuro muscular		Força média - abdominais			
				Força superior - flexões de braços			
				Força inferior explosiva - impulsão horizontal ou vertical			
				Flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança)			
				Flexibilidade de ombros			
				Velocidade (40 metros)			
				Agilidade			
ÁREA DOS CONHECIMENTOS - 20 %	Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.						
	Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.						

As aprendizagens essenciais apresentadas obrigam a uma participação ativa do aluno em todas as situações e na procura do êxito pessoal e do grupo: relacionando-se com cordialidade e respeito com os seus colegas e professor, aceitando o apoio dos companheiros, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização.