

### CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: 1º Ciclo

Disciplina: Educação Física

Ano/Ciclo: 1º e 2º anos/1ºciclo

\*As Aprendizagens Essenciais (AE) apresentadas neste documento têm subjacente um desenvolvimento das competências por ciclo.

Perfil de Aprendizagens Específicas	Áreas de Competência do Perfil do Aluno *	Ponderação	Indicadores
<p><b>Bloco 1 : Perícias e manipulações</b></p> <p><i>(Realizar 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. )</i></p> <p>Em concurso individual:</p> <p>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</p> <p>2..RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo;</p> <p>2.1 LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</p> <p>3..RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação; ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão; PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada; PONTAPEAR a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><b>Em concurso de pares:</b></p> <p>7. CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>	<p><b>2,4,5,6,7,9,10*</b></p>	<p><b>30%</b></p>	<p>- Questões de aula</p> <p>- Trabalhos práticos</p> <p>- Grelhas de observação / verificação</p> <p>- Autoavaliação</p> <p>- Outros</p>

<p align="center"><b>Bloco 2 : Deslocamentos e equilíbrios</b></p> <p>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</li> <li>2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</li> <li>3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</li> <li>5. SALTAR para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.</li> <li>6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</li> <li>7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</li> <li>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</li> </ol>	<p align="center"><b>2,4,5,6,7,9,10*</b></p>	<p align="center"><b>30%</b></p>	
<p align="center"><b>Bloco 4: Jogos</b></p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</li> <li>•Posições de equilíbrio;</li> <li>•Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> <li>•Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>•Lançamentos de precisão e à distância;</li> </ul>	<p align="center"><b>2,4,5,6,7,9,10*</b></p>	<p align="center"><b>20%</b></p>	
<p>- Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa, tanto lado a lado como através de meios digitais. - Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</p> <p>- Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos, musicais, artísticos, literários, políticos e outros, em espaços de discussão e partilha, presenciais ou a distância.</p> <p>- Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</p>	<p align="center"><b>5*</b></p>	<p align="center"><b>10%</b></p>	<p>- Colaboração</p> <p>- Cooperação</p> <p>- Respeito pelo outro</p> <p>- Utilização de meios digitais</p> <p>- Interajuda</p> <p>- Empatia</p> <p>- Sentido crítico</p>

<p>- Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. - Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem.</p> <p>- São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos.</p> <p>- Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios.</p> <p>- São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</p>	<b>6*</b>	<b>10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoavaliação</li> <li>- Capacidade de comunicação</li> <li>- Organização</li> <li>- Empenho</li> <li>- Autonomia</li> <li>- Persistência</li> </ul>
---	-----------	------------	---

**\* Áreas de Competência do Perfil do Aluno:**

- 1 – Linguagens e textos
- 2 – Informação e Comunicação
- 3 – Raciocínio e resolução de problemas
- 4 – Pensamento crítico e pensamento criativo
- 5 - Relacionamento interpessoal

- 6 - Desenvolvimento pessoal e autonomia
- 7 – Bem-estar, saúde e ambiente
- 8 – Sensibilidade estética e artística
- 9 – Saber científico, técnico e tecnológico
- 10 – Consciência e domínio do corpo