

## CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: 1º Ciclo

Disciplina: Ed. Física

Ano/Ciclo: 1.º e 2.º anos

	Perfil de Aprendizagens Específicas	Áreas de Competência do Perfil do Aluno *	Ponderação	Indicadores
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>	<p><b>1.º ANO</b></p> <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</li> <li>DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> </ol> <p><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>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).</li> <li>ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>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.</li> <li>Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</li> </ol> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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. Em concurso individual ou estafeta:</li> <li>ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando na trajetória pretendida.</li> </ol>	<p><b>2 - Informação e Comunicação</b></p> <p><b>7 – Bem-estar, saúde e ambiente</b></p> <p><b>9 - Saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>10 –Consciência e domínio do corpo</b></p>	<b>30%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questões de aula</li> <li>- Trabalhos práticos</li> <li>- Portefólios e/ou trabalhos de pesquisa ou de síntese</li> <li>- Grelhas de observação / verificação</li> <li>- Fichas de autoavaliação</li> <li>- Outros</li> </ul>

**DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS****1.º ANO**

Em percursos que integram várias habilidades:

1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.
2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.
3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.
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.
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).
7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão.
8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

Em concurso individual, com patins:

1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.
  2. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo.
  3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.
  4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.
  5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento. Em percursos que integrem várias habilidades:
  6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.
  7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.
  8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.
  9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.
- Em concurso individual.
10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

**2 - Informação e Comunicação**

**7 – Bem-estar, saúde e ambiente**

**9 - Saber científico, técnico e tecnológico**

**10 –Consciência e domínio do corpo**

**30%**

	<p><b>2.º ANO</b></p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</li> <li>2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</li> <li>3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</li> <li>4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</li> <li>5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</li> <li>7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</li> <li>8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</li> <li>9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</li> </ol> <p><u>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.</li> <li>11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</li> <li>12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</li> <li>13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</li> <li>14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</li> </ol>	<p><b>2 - Informação e Comunicação</b></p> <p><b>7 – Bem-estar, saúde e ambiente</b></p> <p><b>9 - Saber científico, técnico e tecnológico</b></p> <p><b>10 –Consciência e domínio do corpo</b></p>		
<p><b>JOGOS</b></p>	<p><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>• Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul> </li> </ol>		<p><b>20%</b></p>	

<p>Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspectivas 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 perspectivas 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>	<b>5*</b>	<b>10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colaboração</li> <li>- Cooperação</li> <li>- Respeito pelo outro</li> <li>- Utilização de meios digitais</li> <li>- Interajuda</li> <li>- Empatia</li> <li>- Sentido crítico</li> </ul>
<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. 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. 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