

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Desempenho muito bom</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>	<i>Desempenho suficiente</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>	<i>Desempenho muito insuficiente</i>
CONHECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE. Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente. Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. 		<ul style="list-style-type: none"> Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE. Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente. Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas. 		<ul style="list-style-type: none"> Não adquire nem aplica os conhecimentos definidos nas AE. Não pesquisa nem seleciona e interpreta informação adequada e pertinente. Não integra nem mobiliza os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.
EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Exprime-se e comunica com clareza e correção. Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista. Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa. 		<ul style="list-style-type: none"> Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção. Defende algumas ideias e pontos de vista. Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade. 		<ul style="list-style-type: none"> Não consegue expressar-se nem comunicar com clareza e correção. Não consegue defender ideias e pontos de vista. Não consegue desenvolver ideias e soluções com criatividade.
ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM	<ul style="list-style-type: none"> Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e entreaajuda. Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia. Autorregula forma eficaz aprendizagens e atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar. Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia. Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Não se mostra disponível para colaborar nem cooperar. Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia. Não autorregula aprendizagens e atitudes. 		

DOMÍNIOS/TEMAS (%)	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)	SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES 30%	<p>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.</p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - participar em sequências de habilidades, coreografias, etc. 	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Grelhas de observação direta.</p> <p>Questionários orais sobre perceção e/ou opiniões.</p> <p>Questionamento oral.</p> <p>Execução de atividades das áreas de expressões.</p> <p>Trabalhos de grupo.</p>

DOMÍNIOS/TEMAS (%)	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)	SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</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.</p> <p>5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>1. 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. 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. 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. 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. 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>Em concurso a pares:</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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: -realizar tarefas de síntese;</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. 	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/Informado (A, B, G, I, J)</p>	<p>Grelhas de observação direta.</p> <p>Questionários orais sobre perceção e/ou opiniões.</p> <p>Questionamento oral.</p> <p>Execução de atividades das áreas de expressões.</p> <p>Trabalhos de grupo.</p>

DOMÍNIOS/TEMAS (%)	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)	SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS 30%</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"> 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. 		<p>Participativo/ Colaborador/Cooperante /Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Grelhas de observação direta.</p> <p>Questionários orais sobre perceção e/ou opiniões.</p> <p>Questionamento oral.</p> <p>Execução de atividades das áreas de expressões.</p> <p>Trabalhos de grupo.</p>

DOMÍNIOS/TEMAS (%)	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)	SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p>JOGOS 30%</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> <p>1. Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posições de equilíbrio; - Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»; - Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas; - Lançamentos de precisão e à distância; - Pontapés de precisão e à distância. 		<p>Participativo/Colaborador/ /Cooperante/Responsável /Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	
<p>Percursos na Natureza 10%</p>	<p>Realizar um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a perceção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.</p>		<p>Participativo/Colaborador /Cooperante/Responsável /Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	