

Departamento: 1.º ciclo

Disciplina: Educação Física (1.º ANO)

Áreas de Competências a privilegiar		Domínios/Blocos	Descritores	Ponderação	Instrumentos (por domínio)	Registos / Recolha de informação (por domínio)
<p>A Linguagem e textos</p> <p>B Informação e Comunicação</p> <p>C Raciócinio e resolução de problemas</p> <p>D Pensamento crítico e Pensamento Criativo</p> <p>E Relacionamento Interpessoal</p> <p>F Desenvolvimento Pessoal e autonomia</p> <p>G Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H Sensibilidade Estética E artística</p> <p>I Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J Consciência e domínio do corpo</p>	<p><b>A</b></p> <p><b>P</b></p> <p><b>R</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>D</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>Z</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>G</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>S</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>S</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>N</b></p> <p><b>C</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>S</b></p>	<p><b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b></p>	<p><b>Realiza 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.</b></p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>LANÇA uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>RECEBE a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</li> <li>RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</li> <li>Mantém uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.</li> <li>DRIBLA com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</li> </ol> <p>1.º e 2.º ANOS</p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>LANÇA 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 RECEBE-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</li> <li>ROLA 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>PONTAPEIA a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> </ol>	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de observação direta</li> <li>Rúbricas de desempenho</li> <li>Testes de aptidão</li> <li>Questionários orais/ escritos</li> <li>Trabalhos individuais/a par/em grupo</li> <li>Grelhas de auto/heteroavaliação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Registos de avaliação;</li> <li>Intervenções orais;</li> <li>Registos de observação direta focalizada no interesse, na responsabilidade, no empenho e na capacidade cooperativa e colaborativa;</li> <li>Relatos orais;</li> <li>Atividades práticas;</li> <li>Questionários (escritos/orais/interativos);</li> <li>Registos de auto/heteroavaliação.</li> </ul>

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (1.º ANO)**

<p><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</b></p> <p><b>Criativo/Expressivo (A, C, D, J)</b></p> <p><b>Indagador/Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p> <p><b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</b></p>		<p>5. PONTAPEIA 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. Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em concurso a pares:</p> <p>7. CABECEIA 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. PASSA 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:</p> <p>9. ROLA O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>			
<p><b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b></p> <p><b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b></p> <p><b>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p> <p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b></p>	<p><b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b></p>	<p><b>Realiza 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.</b></p> <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <p>1. RASTEJA deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>2. ROLA sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>3. Faz CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>4. SALTA sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>1.º e 2.º anos Em concurso individual, com patins:</p>	<p>35%</p>		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (1.º ANO)**

		<p>1. MARCHA sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2. RECUPERA 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.</p> <p>3. DESLIZA 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.</p> <p>4. DESLIZA 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.</p> <p>5. DESLIZA 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.</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>6. SOBE para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.</p> <p>7. SUSPENDE E BALANÇA numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>8. DESLOCA-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>9. DESLOCA-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p>			
	<p><b>JOGOS</b></p>	<p><b>Participa 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.</b></p> <p>1. Pratica 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"> <li>-Posições de equilíbrio;</li> <li>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;</li> </ul>	<p>35%</p>		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (1.º ANO)**

			<ul style="list-style-type: none"><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>			
--	--	--	--	--	--	--

No caso de alunos/as com atestado médico, a avaliação das aprendizagens será realizada através de questionários orais/ relatos de aula, trabalhos individuais, abrangendo temas a acordar com o/a docente.