

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (2.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 Raciocínio 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>BLOCO 1</b> <b>PERÍCIAS E</b> <b>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>1.º e 2.º ANOS</p> <p>Em concurso individual:</p> <p>1. LANÇA 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. LANÇA 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. ROLA 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. PONTAPEA 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. PONTAPEA 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.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>7. CABECEA 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. RECEBE a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p>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>	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 (2.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/colaborad or/Cooperante/ Responsável/Autónom o (B, C, D, E, F, G, I, J)</b></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>2.º ANO</p> <p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LANÇA uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>2. Impulsiona uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.</li> <li>3. Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</li> <li>4. SALTA à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</li> <li>5. LANÇA o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</li> <li>6. PASSA por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</li> </ol> <p>Em concurso individual ou estafeta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. DRIBLA «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</li> <li>8. CONDUZ a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</li> </ol> <p>Em concurso a pares:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. RECEBE a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSA-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</li> <li>10. Faz TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</li> </ol>			
<p><b>Autoavaliador (transversal às áreas)</b></p>	<p><b>BLOCO 2 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>1.º e 2.º ANOS</p> <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. MARCHA sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</li> </ol>	<p>35%</p>		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (2.º ANO)**

2. RECUPERARO 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. 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.

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.

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.

Em percursos que integrem várias habilidades:

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.

7. SUSPENDE E BALANÇA numa barra, saindo em equilíbrio.

8. DESLOCA-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.

9. DESLOCA-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.

Em concurso individual.

10. DESLIZA sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.

**2.º ANO**

Em percursos que integrem várias habilidades:

1. TRANSPÕE obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.

2. SOBE E DESCE pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.

3. SALTA de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.

4. Realiza SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (2.º ANO)**

		<p>5. Faz CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>6. Faz CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>7. ROLA à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p>8. SOBE E DESCE o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCA-SE para ambos os lados face ao espaldar.</p> <p>9. SOBE E DESCE uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</p> <p>10. SALTA 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.</p> <p>11. SALTA 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, combina num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p>12. CURVA 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.</p> <p>13. TRAVA em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>14. Em concurso individual DESLIZA com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>			
	<p><b>BLOCO 4</b></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.º e 2.º ANOS</p> <p>1. Pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p>	<p>35%</p>		

**Departamento: 1.º ciclo**

**Disciplina: Educação Física (2.º ANO)**

			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.			
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

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