

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conhecimentos, capacidades atitudes</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><u>Em concurso a pares:</u></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><u>Em concurso individual ou estafeta,</u> ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> | <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|------------|---|---|--|
| | <p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBIOS</p> | <p>35%</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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><u>Em percursos que integram várias habilidades:</u></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>1.º e 2.º anos</p> <p><u>Em concurso individual, com patins:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. | <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>Cuidador de si e do outro</p> | |
|--|--|------------|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Em percursos que integrem várias habilidades:</i></p> <p>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.</p> <p>7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p><i>Em concurso individual:</i></p> <p>DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|-----|---|--|--|
| Conhecimentos, capacidades e atitudes | JOGOS | 30% | <ul style="list-style-type: none"> • 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>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. | | |
|---------------------------------------|--------------|-----|---|--|--|

| (*) ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS | | | (*) VALORES | |
|--|---------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------|
| A-Linguagens e textos | E-Relacionamento interpessoal | I-Saber científico, técnico e tecnológico | 1-Responsabilidade e integridade | 4-Cidadania e participação |
| B- Informação e comunicação | F-Desenvolvimento pessoal e autonomia | J-Consciência e domínio do corpo | 2-Excelência e exigência | 5 -Liberdade |
| C-Raciocínio e resolução de problemas | G-Bem-estar, saúde e ambiente | | 3-Curiosidade, reflexão e inovação | |
| D-Pensamento crítico e criativo | H-Sensibilidade estética e artística | | | |

| PERFIS DE APRENDIZAGENS (definidos a partir das aprendizagens essenciais e integrando descritores de desempenho) | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Níveis de desempenho | MUITO BOM | BOM | SUFICIENTE | INSUFICIENTE |
| Domínios | | | | |
| <p>ATIVIDADE FÍSICA Deslocamentos e equilíbrios</p> | <ul style="list-style-type: none"> 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. Suspende-se e balança-se numa barra, saindo em equilíbrio, com bastante destreza. Desloca-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. Desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Em concurso individual, desliza sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo sempre o equilíbrio. Recupera o equilíbrio agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixa-se e «fecha» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. 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. 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. 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 | <ul style="list-style-type: none"> Quase sempre obe para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. Suspende-se e balança-se numa barra, saindo em equilíbrio, mas com pequenos erros de destreza. Quase sempre se desloca em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. Quase sempre se desloca para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Quase sempre, em concurso individual, desliza sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo quase sempre o equilíbrio. Recupera, quase sempre, o equilíbrio agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixa-se e «fecha» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. Quase sempre 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. Desliza, quase sempre, 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. Quase sempre 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 | <ul style="list-style-type: none"> Às vezes 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. Suspende-se e balança-se numa barra, saindo em equilíbrio, com pouca destreza. Por vezes, desloca-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. Por vezes desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Por vezes, em concurso individual, desliza sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo, por vezes, o equilíbrio. Recupera, às vezes, o equilíbrio agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixa-se e «fecha» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. Por vezes 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. Por vezes 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. Por vezes 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. | <ul style="list-style-type: none"> Nunca/raramente 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. Raramente ou nunca se suspende e se balança numa barra, saindo em equilíbrio. Raramente ou nunca se desloca em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. Não/Raramente se desloca para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Em concurso individual, raramente ou nunca desliza sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. <p>Em concurso individual, com patins:</p> <ul style="list-style-type: none"> Raramente ou nunca marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, não mantendo o equilíbrio. Raramente ou nunca recupera o equilíbrio agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixa-se e «fecha» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. Nunca/Raramente 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. Nunca/Raramente, 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. Não/raramente 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 com pouca/nenhuma harmonia com o deslocamento. |

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|
| <p>Perícia manipulação</p> | <p>e</p> <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. • 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). • Rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. • Pontapeia bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. • 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. • Faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. | <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quase sempre lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. • Quase sempre 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). • Quase sempre rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. • Quase sempre pontapeia bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. • Pontapeia, quase sempre, 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. • Quase sempre faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. | <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Por vezes lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. • Por vezes 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). • Por vezes rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. • Por vezes pontapeia bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. • Pontapeia, às vezes, 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. • Por vezes faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. | <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca ou raramente lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. • Raramente ou nunca 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). • Nunca ou raramente rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. • Não/Raramente pontapeia bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. • Pontapeia, com/muitas dificuldades ou não 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. • Raramente ou nunca faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. |
|-----------------------------------|--|--|---|--|

| | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|
| <p>Jogos</p> | <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quase sempre 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. • Quase sempre passa a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. • Quase sempre recebe a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. | <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cabeceia, por vezes, 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. • Por vezes 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, por vezes, a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. | <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nunca ou raramente 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. • Raramente ou nunca passa a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. • Não/quase nunca recebe a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. |
|---------------------|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <p>Em concurso individual ou estafeta, rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratica jogos infantis. • Cumpre sempre as regras dos jogos. • Seleciona e realiza com intencionalidade e oportunidade as ações características de todos os jogos, • Atinge os objetivos dos jogos. | <p>Em concurso individual ou estafeta, quase sempre, rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita controlando-o na trajetória pretendida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quase sempre pratica jogos infantis. • Cumpre, a maioria, das regras dos jogos. • Quase sempre seleciona e realiza com intencionalidade e oportunidade as ações características dos jogos, • Quase sempre atinge os objetivos dos jogos. | <p>Em concurso individual ou estafeta, rola, por vezes, o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Às vezes pratica jogos infantis. • Nem sempre cumpre as regras dos jogos. • Por vezes seleciona e realiza com intencionalidade e oportunidade as ações características dos jogos. • Por vezes atinge os objetivos dos jogos. | <p>Em concurso individual ou estafeta, não ou raramente rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raramente ou nunca pratica jogos infantis. • Poucas vezes ou nunca cumpre as regras dos jogos. • Nem sempre ou nunca seleciona e realiza com intencionalidade e oportunidade as ações características dos jogos. • Raramente ou nunca atinge os objetivos dos jogos. |
|--|---|---|--|---|

(*)- Em todos os instrumentos, técnicas e procedimentos está contemplada a auto e heteroavaliação, assim como o feedback oral ou escrito do professor.

(*)

1. Lista de Verificação das Competências:

Uma lista de verificação é uma ferramenta para avaliar a evolução e a realização dos alunos em cada atividade. Para cada atividade, listar as competências específicas que os alunos devem demonstrar e marcar quando o aluno demonstra cada uma delas. Por exemplo, "lançou a bola corretamente", "recebeu a bola corretamente", "manteve o equilíbrio ao pontapear a bola", etc.

2. Escala de Avaliação:

Uma escala de avaliação para cada atividade. Por exemplo, avaliar os alunos de 1 a 5 em diferentes aspetos das atividades, tais como a técnica, a força, a precisão e a coordenação.

3. Registo de Progresso:

Manter um registo do progresso de cada aluno e monitorizar a sua evolução ao longo do tempo pode ser uma forma eficaz de avaliar. Isto pode ser especialmente útil para identificar que competências estão a melhorar e quais podem necessitar de mais prática.

