

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Departamento: 1ºCEB

Grupo: 110

Disciplina: Educação Física – 2º ano

Dimensões	Domínios/ Temas	Fator de ponderação (para cada domínio)	Aprendizagens Específicas	Descritores do Perfil do aluno*	Instrumentos de avaliação e/ou Meios de Recolha
Conhecimentos, capacidades e atitudes	<p>Atividade Física</p> <p>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p>	35%	<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>1.º e 2.º ANOS</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 RECEBE-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>Conhecedor/Sabedor/ Culto/Informado</p> <p>Criativo/Expressivo</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p>	<p>Instrumentos(*)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Grelhas de observação: (*) <p>. Lista de verificação de competências</p> <p>. Escala de Avaliação</p> <p>. Registo do Progresso</p>

Conhecimentos, capacidades e atitudes		<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>➤ Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p> <p>2.º ANO</p> <p>➤ Em concurso individual:</p> <p>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>2. Impulsionar 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.</p> <p>3. Fazer 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.</p> <p>4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p> <p>6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p>	<p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/Organizador</p> <p>Respeitador da diferença</p> <p>Questionador e Comunicador</p>	
--	--	---	---	--

		<p>➤ Em concurso individual ou estafeta:</p> <p>7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</p>		
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	35%	<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>1.º e 2.º ANOS</p> <p>➤ Em concurso individual, com patins:</p> <p>1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</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>	Participativo/Colaborador /Cooperante/Responsável /Autónomo	<p>Instrumentos(*)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Grelhas de observação: (*) <p>. Lista de verificação de competências</p> <p>. Escala de Avaliação</p> <p>. Registo do Progresso</p>

Conhecimentos, capacidades e atitudes		<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>➤ Em percursos que integrem várias habilidades:</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>➤ Em concurso individual.</p> <p>10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.º ANO</p> <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p>2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p>		
---------------------------------------	--	--	--	--

		<p>3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</p> <p>4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <p>5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar</p> <p>9. SUBIR E DESCER 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. 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.</p> <p>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.</p>		
--	--	---	--	--

Conhecimentos, capacidades e atitudes			<p>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>	
	JOGOS	30%	<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.º e 2.º ANOS</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>Instrumentos(*)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Grelhas de observação: (*) . Lista de verificação de competências . Escala de Avaliação . Registo do Progresso

(*) 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 Domínios	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE

EDUCAÇÃO FÍSICA				
<p>Perícias e Manipulações</p>	<p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> LANÇA uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. RECEBE a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. Mantém uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. DRIBLA com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>1.º e 2.º anos</p> <p>Em concurso individual:</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 RECEBE-LA com segurança e 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 a 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>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> LANÇA, quase sempre, uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. RECEBE, quase sempre, a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. RODA, quase sempre, o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. Mantém, quase sempre, uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. DRIBLA, quase sempre, com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>1.º e 2.º anos</p> <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> LANÇA, quase sempre, 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 RECEBE-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). ROLA a bola, quase sempre, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. PONTAPEIA, quase sempre, a 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>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por vezes LANÇA uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. Por vezes RECEBE a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. Por vezes, RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. Por vezes mantém uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. Por vezes DRIBLA com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>1.º e 2.º anos</p> <p>Em concurso individual:</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 RECEBE-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 a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. Por vezes 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. Por vezes faz TOQUES DE 	<p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Raramente ou nunca LANÇA uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. Raramente ou nunca RECEBE a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. Raramente ou nunca RODA o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. Raramente ou nunca mantém uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. Raramente ou nunca DRIBLA com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. <p>1.º e 2.º anos</p> <p>Em concurso individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Raramente ou nunca 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 RECEBE-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). Raramente ou nunca ROLA a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. Raramente ou nunca PONTAPEIA a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. Raramente ou nunca PONTAPEIA a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando continuidade ao

<p style="text-align: center;">Deslocamentos e equilíbrios</p>	<p>Em concurso a pares:</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>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● RASTEJA corretamente, deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés. ● ROLA sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. ● Faz CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ● SALTA sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. ● SALTA 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. ● CAI no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). ● SALTA de um plano superior com receção equilibrada no colchão. ● SOBE E DESCE o espaldar, percorrendo os 	<p>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CABECEIA, quase sempre, 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>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quase sempre RASTEJA deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés. ● Quase sempre ROLA sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. ● Quase sempre faz CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ● Quase sempre SALTA sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. ● Quase sempre SALTA 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. ● Quase sempre CAI no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). ● Quase sempre SALTA de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> ● Por vezes 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. ● 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. Por vezes RECEBE a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Por vezes RASTEJA deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés. ● Por vezes ROLA sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. ● Por vezes faz CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ● SALTA, por vezes, sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. ● SALTA, por vezes, 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. ● Por vezes CAI no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). 	<p>movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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>Em concurso a pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Raramente ou nunca 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. Raramente ou nunca RECEBE a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. <p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Raramente ou nunca RASTEJA deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e/ou dos pés. ● Raramente ou nunca ROLA sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. ● Raramente ou nunca faz a CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. ● Raramente ou nunca salta sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. ● Raramente ou nunca salta 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.

<p style="text-align: center;">Jogos</p>	<p>degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pratica 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"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Quase sempre SOBE E DESCE o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. Quase sempre pratica 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"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Por vezes SALTA de um plano superior com receção equilibrada no colchão. Por vezes SOBE E DESCE o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. Por vezes pratica 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"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Raramente ou nunca CAI no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). Raramente ou nunca SALTA de um plano superior com receção equilibrada no colchão. Raramente ou nunca SOBE E DESCE o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. Raramente ou nunca pratica jogos infantis, cumprindo as regras, selecionando e realizando as ações características desses jogos, designadamente: <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.
---	--	--	--	--

(*)- 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.