



Critérios de avaliação do 1º ciclo

2022/2023

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio/ Temas	Aprendizagens específicas			Técnicas/ Sugestões de Instrumentos de Avaliação
	%	1.º ano	2.º ano	
Perícias e Manipulações 30%	<p>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1.º ano de escolaridade, através de 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>*Saber Estar e Saber Ser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir regras estabelecidas. - Conviver socialmente. - Respeitar a si próprio e os outros. - Colaborar nas tarefas escolares. - Ser autónomo e responsável. - Revelar iniciativa e criatividade. - Mostrar empenho pelas atividades propostas. - Capacidade de se avaliar e avaliar os outros. - Demonstrar espírito crítico. - Intervir de forma oportuna e correta. - Pesquisar, selecionar e organizar informação. - Extrair e reter informação essencial 	<p>Em concurso individual, concurso a pares e estafetas, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES relativas aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, através de 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>*Saber Estar e Saber Ser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir regras estabelecidas. - Conviver socialmente. - Respeitar a si próprio e os outros. - Colaborar nas tarefas escolares. - Ser autónomo e responsável. - Revelar iniciativa e criatividade. - Mostrar empenho pelas atividades propostas. - Capacidade de se avaliar e avaliar os outros. - Demonstrar espírito crítico. - Intervir de forma oportuna e correta. - Pesquisar, selecionar e organizar informação. - Extrair e reter informação essencial 		<ul style="list-style-type: none"> • Inquérito: <ul style="list-style-type: none"> - Questionários orais/escritos sobre percepções e opiniões; - Entrevistas; - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). • Observação: <ul style="list-style-type: none"> - Grelha de observação do desempenho científico/attitudinal; - Lista de verificação de atividades/trabalhos propostos; - Grelha de observação do trabalho experimental; - Grelha de observações orais; - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). • Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa/investigação; - Trabalhos escritos; - Cadernos diários; - Reflexões críticas; - Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018). • Testagem: <ul style="list-style-type: none"> - Testes; - Questionamento oral; - Fichas de trabalho; - Questões aula; - Miniteste; - Testes digitais; - Rubricas; - Quizzes;

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio/ Temas	Aprendizagens específicas			Técnicas/ Sugestões de Instrumentos de Avaliação
%	1.º ano	2.º ano	3.ºano	
Deslocamentos e equilíbrios 30%	<p>-Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS relativos ao 1.º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Saber Estar e Saber Ser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir regras estabelecidas. - Conviver socialmente. - Respeitar a si próprio e os outros. - Colaborar nas tarefas escolares. - Ser autónomo e responsável. - Revelar iniciativa e criatividade. - Mostrar empenho pelas atividades propostas. - Capacidade de se avaliar e avaliar os outros. - Demonstrar espírito crítico. - Intervir de forma oportuna e correta. - Pesquisar, selecionar e organizar informação. - Extrair e reter informação essencial. 	<p>-Em concurso individual, concurso a pares e percursos que integrem várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS e EQUILÍBRIOS, relativos aos 1.º e 2.º anos, através de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação, no sentido de aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</p> <p>Saber Estar e Saber Ser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumprir regras estabelecidas. - Conviver socialmente. - Respeitar a si próprio e os outros. - Colaborar nas tarefas escolares. - Ser autónomo e responsável. - Revelar iniciativa e criatividade. - Mostrar empenho pelas atividades propostas. - Capacidade de se avaliar e avaliar os outros. - Demonstrar espírito crítico. - Intervir de forma oportuna e correta. - Pesquisar, selecionar e organizar informação. - Extrair e reter informação essencial 		

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio/ Temas	Aprendizagens específicas			Técnicas/ Sugestões de Instrumentos de Avaliação
%	1.º ano	2.º ano	3.ºano	
Jogos 40%	<p>Participar em 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>Atitudes:</p> <p>Saber ouvir.</p> <p>Respeitar o turno para participar.</p> <p>Participar com empenho nas tarefas propostas, procurando melhorar o seu desempenho, respeitando os companheiros.</p> <p>Ser responsável perante a realização das atividades e perante os outros.</p> <p>Cooperar com respeito nas atividades desenvolvidas.</p> <p>Ajudar.</p> <p>Manifestar capacidade autorreflexiva e crítica.</p>	<p>Participar nos JOGOS relativos aos 1.º e 2.º anos de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete.</p> <p>Atitudes:</p> <p>Saber ouvir.</p> <p>Respeitar o turno para participar.</p> <p>Participar com empenho nas tarefas propostas, procurando melhorar o seu desempenho, respeitando os companheiros.</p> <p>Ser responsável perante a realização das atividades e perante os outros.</p> <p>Cooperar com respeito nas atividades desenvolvidas.</p> <p>Ajudar.</p> <p>Manifestar capacidade autorreflexiva e crítica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. • Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. <p>Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. • Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza <p>* Saber Estar e Saber Ser</p>	

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio/ Temas	Aprendizagens específicas			Técnicas/ Sugestões de Instrumentos de Avaliação
	%	1.º ano	2.º ano	
Ginástica 30%			<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. •SUBIR PARA PINO apoianto as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. •PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). •SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. • COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». •LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. • LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. <p>* Saber Estar e Saber Ser</p>	

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínio/ Temas	Aprendizagens específicas			Técnicas/ Sugestões de Instrumentos de Avaliação
	%	1.º ano	2.º ano	
Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 30%			<p>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. •Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 	