

\*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
<p><b>Perícias e Manipulações (35%)</b></p>	<p>Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.</p> <p>Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.</p> <p>Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão.</p> <p>Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.</p> <p>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>Lançar para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-a com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível).</p> <p>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>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>Pontapear a bola em distância, para além de uma zona/marca, com um e outro pé, dando</p>	<p>Respeitador da diferença <b>(A, B, E, F, H)</b></p> <p>Cuidador de si e do outro <b>(B, E, F, G)</b></p> <p>Questionador e Comunicador <b>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo <b>(B, C, D, E, F, G, I, J)</b></p>	<p>Rubricas</p> <p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação de desempenhos</p> <p>Listas de verificação</p> <p>Grelhas de Auto e Heteroavaliação</p>

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Maria La Salete Andrade	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	1 de 4

	<p>continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p>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>Passar 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>Rolar o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</p>		
<p><b>Deslocamentos e Equilíbrios (35%)</b></p>	<p>Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.</p> <p>Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.</p> <p>Fazer cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.</p> <p>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.</p> <p>Cair voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).</p> <p>Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão.</p> <p>Subir e desce o espaldar (ou objeto que o substitua), percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p> <p>Marchar sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>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>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>		

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Maria La Salete Andrade	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	2 de 4

	<p>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>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. Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <p>Sobir 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>Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>Deslocar-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Em concurso individual.</p> <p>Deslizar sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p>		
<p><b>Jogos (30%)</b></p>	<p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras.</p> <p>Praticar jogos infantis realizando ações características desses jogos:</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> <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>		

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Maria La Salete Andrade	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	3 de 4

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA			
	MB	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS			
<b>Perícias e Manipulações (35%)</b>	Realiza <b>com bastante facilidade</b> ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza <b>com facilidade</b> ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza <b>algumas</b> ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	<b>Revela dificuldade</b> na realização de ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.
<b>Deslocamentos e Equilíbrios (35%)</b>	Realiza <b>com bastante facilidade</b> ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza <b>com facilidade</b> ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza <b>algumas</b> ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	<b>Revela dificuldade</b> na realização de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.
<b>Jogos (30%)</b>	Participa <b>com bastante facilidade</b> em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e <b>elevada</b> correção de movimentos. Coopera <b>ativamente</b> com os companheiros e procura sempre cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas <b>com elevada</b> cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Participa <b>com facilidade</b> em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e correção de movimentos. Coopera <b>com facilidade</b> com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas <b>com muita</b> cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Participa em jogos, realizando <b>algumas</b> habilidades básicas e ações técnico-táticas com correção <b>satisfatória</b> de movimentos. Coopera com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo, evidenciando <b>fragilidades pontuais</b> . Trata os colegas <b>com</b> cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	<b>Revela dificuldade</b> em participar em jogos e na realização de habilidades básicas e ações técnico-táticas com pouca correção de movimentos. Revela <b>muitas dificuldades</b> na cooperação com os companheiros e <b>nem sempre</b> cumpre as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas <b>com pouca</b> cordialidade e respeito, colocando, <b>por vezes</b> , em risco a sua integridade física.

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Maria La Salete Andrade	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	4 de 4