

*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>Perícias e Manipulações (35%)</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 continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</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</p> <p>Heteroavaliação</p>

A Coordenadora de Ano: Cláudia Silva	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB: Graça Fernandes	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física 2023/2024	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico: 2023/11/10	Página 1 de 3
---	---	--	---	------------------

	Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola		
Deslocamentos e Equilíbrios (35%)	<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 descer 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>		
Jogos (30%)	<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"> - 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. 		

A Coordenadora 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
Cláudia Silva	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	2 de 3

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA			
	MB	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
	DESCRITORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS			
Perícias e Manipulações (35%)	Realiza com bastante facilidade ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza com facilidade ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza algumas ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Revela dificuldade na realização de ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.
Deslocamentos e Equilíbrios (35%)	Realiza com bastante facilidade ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza com facilidade ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza algumas ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Revela dificuldade na realização de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.
Jogos (30%)	Participa com bastante facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e elevada correção de movimentos.	Participa com facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e correção de movimentos.	Participa em jogos, realizando algumas habilidades básicas e ações técnico-táticas com correção satisfatória de movimentos.	Revela dificuldade em participar em jogos e na realização de habilidades básicas e ações técnico-táticas com pouca correção de movimentos.

A Coordenadora 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
Cláudia Silva	Graça Fernandes	2023/2024	2023/11/10	3 de 3