

Educação Física – 4.º Ano

Domínio/Tema	Ponderação	Aprendizagens Essenciais (o aluno deve ser capaz de)	Descritores do Perfil dos Alunos (PASEO)	Processos de Recolha de Informação
Ginástica	35%	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento (cambalhota à frente e à retaguarda, salto de coelho e de barreira, roda, rolamento à retaguarda, salto à corda, lançar e receber o arco, rolar a bola, salto de eixo). - Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras, e de deslocamento; posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.); Controlo de postura; Equilíbrio. - Desenvolver progressivamente a sua autonomia no desenvolvimento das tarefas. - Participar de forma ativa nas aulas. - Colaborar constantemente com os outros e ajudar na realização dos exercícios. - Apreciar fundamentadamente o seu trabalho e o dos seus pares. 	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação e heteroavaliação
Jogos	35%	<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. - Adequar as suas ações às regras do jogo e aceitar as decisões/penalizações. - Participar com empenho no aperfeiçoamento das suas habilidades nos diferentes tipos de atividades, procurando realizar as ações adequadas com correção e oportunidade. - Adotar comportamentos adequados em contextos de cooperação e competição. - Colaborar na definição de regras relativas aos procedimentos com os materiais, à gestão do espaço e à realização de tarefas. - Autoavaliar-se, com crescente confiança em si próprio, numa perspetiva de autorregulação e aprendizagem permanente. 	Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)	Inquéritos Observação direta Participação em jogos coletivos
Percursos na Natureza	30%	<ul style="list-style-type: none"> - Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente. - Cooperar com os companheiros nos exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor. - Ser solidário com os outros, desenvolvendo o sentido de entreajuda. - Respeitar os compromissos essenciais à realização de atividades. 	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Participação em atividades a pares Exercícios a solo Apresentações

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

<p>ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO</p> <p>A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e pensamento criativo E - Relacionamento interpessoal F - Desenvolvimento pessoal e autonomia G - Bem-estar, saúde e ambiente H - Sensibilidade estética e artística I - Saber científico, técnico e tecnológico J - Consciência e domínio do corpo.</p>	<p>VALORES</p> <p>Todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática valores:</p> <p>a - Responsabilidade e integridade b - Excelência e exigência c - Curiosidade, reflexão e inovação d - Cidadania e participação e – Liberdade</p>
--	---

Operacionalização dos critérios de avaliação

Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (35%)	Valoração
Ginástica	O aluno atingiu todas as aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno atingiu 4 ou 5 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno atingiu 3 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno atingiu 2 ou menos das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente
Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (35%)	Valoração
Jogos	O aluno demonstrou todas as aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno atingiu 4 ou 5 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno atingiu 3 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno atingiu 2 ou menos das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente
Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (30%)	Valoração
Percursos na Natureza	O aluno atingiu todas as aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno atingiu 3 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno atingiu 2 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno atingiu 1 das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente