

Educação Física – 1.º Ano

Domínio/ Tema	Ponderação	Aprendizagens Essenciais (o aluno deve ser capaz de)	Descritores do Perfil dos Alunos (PASEO)	Processos de Recolha de Informação
Perícias e Manipulações	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> <ol style="list-style-type: none"> 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. 5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. 	<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>Observação direta</p> <p>Registos de observação</p> <p>Questionários orais</p> <p>Registos de autoavaliação</p> <p>Outras</p>
		<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> <ol style="list-style-type: none"> 1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 	<p>A – Linguagens e textos B – Informação e comunicação C – Raciocínio e resolução de problemas D – Pensamento crítico e pensamento criativo E – Relacionamento interpessoal</p>	<p>Observação direta</p> <p>Registos de observação</p> <p>Questionários orais</p>

Desloca- mentos e equilíbrios	35%	<p>5. 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>6. 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>7. SALTAR de um plano superior com recepção equilibrada no colchão.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.</p>	<p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Registos de autoavaliação</p> <p>Outras</p>
Jogos	30%	<p>1. Praticar jogos infantis.</p> <p>2. Cumprir as regras.</p> <p>3. Selecionar e realizar com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.</p> <p>4. Atingir os objetivos do jogo.</p>	<p>A – Linguagens e textos</p> <p>B – Informação e comunicação</p> <p>C – Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D – Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E – Relacionamento interpessoal</p> <p>F – Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G – Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H – Sensibilidade estética e artística</p> <p>I – Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J – Consciência e domínio do corpo</p>	<p>Observação direta</p> <p>Registos de observação</p> <p>Questionários orais</p> <p>Registos de autoavaliação</p> <p>Outras</p>

Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO	VALORES
<p>A - Linguagens e textos</p> <p>B - Informação e comunicação</p> <p>C - Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D - Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E - Relacionamento interpessoal</p> <p>F - Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G - Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H - Sensibilidade estética e artística</p> <p>I - Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>J - Consciência e domínio do corpo.</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</p> <p>b - Excelência e exigência</p> <p>c - Curiosidade, reflexão e inovação</p> <p>d - Cidadania e participação</p> <p>e – Liberdade</p>

Operacionalização dos critérios de avaliação

Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (35%)	Valoração
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	O aluno demonstrou inequivocamente que atingiu todas as aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 4 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 3 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno demonstrou que atingiu 2 ou menos das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente
Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (35%)	Valoração
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	O aluno demonstrou atingiu 7 ou 8 das aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 5 ou 6 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 3 ou 4 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno demonstrou que atingiu 2 ou menos das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente
Domínio/ Tema	Níveis de desempenho (30%)	Valoração
JOGOS	O aluno demonstrou inequivocamente que atingiu todas as aprendizagens essenciais referenciadas no domínio	M. Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 3 das aprendizagens referenciadas no domínio	Bom
	O aluno demonstrou que atingiu 2 das aprendizagens referenciadas no domínio	Suficiente
	O aluno demonstrou que atingiu 1 ou menos das aprendizagens referenciadas no domínio	Insuficiente