

DEPARTAMENTO CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA, ARTÍSTICA E TECNOLÓGICA

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ciclo: 1º CEB

| Conhecimentos, Capacidades e Atitudes | Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória | Domínios específicos de avaliação | Ponderação | Possíveis Instrumentos de avaliação |
|---------------------------------------|--|--|---------------------|---|
| | <p>Competências chave A, B, C, D, E, F, G, H, I, J.</p> <p>Valores a, b, c, d, e.</p> <p>Competência chave e valor a privilegiar na EBS de Velas:</p> <p>D - Pensamento crítico e criativo a - Responsabilidade e Integridade</p> | <p>Domínio 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS</p> <p>1ºAno</p> <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. 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>2ºAno</p> <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. 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. 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>100 %</p> | <p>Observação direta Questionamento Intervenções do aluno na aula</p> |

3ºAno

Em percursos que integram várias habilidades, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas ao 3.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS relativos ao 3.º ano 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.

4ºAno

Em percursos diversificados e em combinações, realizar as habilidades gímnicas básicas da GINÁSTICA, relativas aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Participar nos JOGOS, relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano 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.

O aluno deve ficar capaz de demonstrar as habilidades de uma das seguintes subáreas:

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercitação e de criação.

SUBÁREA PATINAGEM

Realizar as habilidades da PATINAGEM, relativas ao 3.º e 4.º anos de escolaridade, patinando com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações, no sentido de orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.

SUBÁREA PERCURSOS NA NATUREZA

Escolher e realizar habilidades apropriadas em PERCURSOS NA NATUREZA, relativas aos 3.º e 4.º anos de escolaridade, 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.



SUBÁREA NATAÇÃO

Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas relativas ao nível de aprendizagem Introdução da NATAÇÃO.

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º CICLO

| Domínios (100%) | Aprendizagens Essenciais | Níveis | | | |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
| | | Insuficiente | Suficiente | Bom | Muito Bom |
| Atividades Físicas | <p><u>1º / 2º Ano</u></p> <p>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações Deslocamentos e Equilíbrios.</p> | <p>O aluno não cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.</p> | <p>O aluno cumpre razoavelmente as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.</p> | <p>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para um dos Subdomínios e razoavelmente para outro; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.</p> | <p>O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Perícias e Manipulações e Deslocamentos e Equilíbrios.</p> |



3º / 4º Ano

O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes.

- Jogos;

- Ginástica;

- 1 Subdomínio entre:

Atividades Rítmicas Expressivas;

Patinagem;

Percurso na Natureza;

Natação.

O aluno não cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes.

O aluno cumpre razoavelmente as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes.

O aluno cumpre a maioria das habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes.

O aluno cumpre as habilidades apresentadas para os Subdomínios; Jogos, Ginástica e um Subdomínio entre os restantes.

Aluno com atestado médico: Diferenciação nos instrumentos de avaliação.