AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MIRANDA DO CORVO

Departamento:	**1.º CEB**	**ANO LETIVO 2020/2021**	
Ciclo/Curso:	**1.º Ciclo**	**Grupo de Recrutamento:**	**110**
Disciplina:	**Educação Física**	**Ano de Escolaridade:**	**2.º**

	Domínios	**Aprendizagens Específicas da Disciplina**	**Descritores do Perfil dos Alunos***	**Instrumentos de Avaliação/ Procedimentos e Técnicas**	**Pesos por domínios**
COMPETÊNCIAS CONHECIMENTOS, CAPACIDADES, VALORES	PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	Em concurso individual: 1. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. 2. LANÇAR para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e RECEBÊ-LA com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). 3. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. 4. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio. 5. 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. 6. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. Em concurso a pares: 7. 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. 8. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. Em concurso individual ou estafeta: 9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. Em concurso individual: 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada. 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento. 4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença	**Ensino Presencial/Misto** – Registos de observação – Observação direta – Trabalho individual/ a pares /de grupo. **Ensino Não Presencial** – Registos de observação – Observação direta – Trabalho individual Portefólio digital do aluno	30%

		5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos. 6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. Em concurso individual ou estafeta: 7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola. 8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. Em concurso a pares: 9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro. 10. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.	(A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
	DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	Em concurso individual, com patins: 1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. 2. 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. 3. 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. 4. 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. 5. 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: 6. SUBIR para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. 7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio. 8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. 9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Em concurso individual. 10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio. Em percursos que integrem várias habilidades: 1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade. 2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal. 3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada. 4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos. 5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas. 7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança. 8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao			35%

		espaldar. 9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos: 10. SALTAR em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos. 11. SALTAR em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada. Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: 12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio. 13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize. 14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.			
	JOGOS	Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: • 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.			35%

*DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

A- Linguagens e textos B- Informação e comunicação
C- Raciocínio e resolução de problemas
D- Pensamento crítico e 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

DOMÍNIOS	PERFIS DE APRENDIZAGENS			
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS JOGOS	**INSUFICIENTE** **0% a 49%**	**SUFICIENTE** **50% a 69%**	**BOM** **70% a 89%**	**MUITO BOM** **90% a 100%**
	Não adquiriu ou revelou falhas na aquisição das aprendizagens essenciais ao nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Ainda revelou falhas na aquisição das aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Adquiriu com facilidade as aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;	Adquiriu plenamente as aprendizagens essenciais a nível de conhecimentos, capacidades e atitudes;
	Apresentou limitações na organização de conhecimentos;	Apresentou algumas falhas na organização de conhecimentos;	Apresentou capacidade de organização de conhecimentos;	Apresentou excelente capacidade de organização de conhecimentos;
	Demonstrou grandes falhas ou apresentou insegurança na aplicação de novos saberes;	Demonstrou algumas falhas na aplicação de novos saberes;	Demonstrou facilidade na aplicação de novos saberes;	Demonstrou muita facilidade na aplicação de novos saberes;
	Mostrou pouco sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou algum sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou sentido de responsabilidade, interesse e empenho;	Mostrou bastante sentido de responsabilidade, interesse e empenho;
	Manifestou pouco domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores essenciais.	Manifestou algum domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.	Manifestou domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.	Manifestou consistência no domínio dos parâmetros a nível das atitudes e valores.
	Evidenciou grandes dificuldades em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou, algumas dificuldades em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou facilidade em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.	Evidenciou grande facilidade em relacionar e desenvolver novos saberes e capacidades com o domínio do seu corpo e o respeito pela segurança de todos.