

2º ANO

Domínios	Descritores de desempenho	Instrumentos e Técnicas de Avaliação	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação		Projetos DAC
				Parcial	Total	
<p>CONHECIMENTOS</p> <p>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</p>	<p><i>Realiza 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.</i></p> <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca;</li> <li>- lança 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);</li> <li>- lança uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos;</li> <li>- impulsiona 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;</li> <li>- rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais;</li> <li>- pontapeia a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio;</li> <li>- pontapeia 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.</li> <li>- faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola;</li> <li>- faz 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;</li> <li>- salta à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos;</li> <li>- lança o arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos;</li> <li>- passa por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Registos realizados durante as atividades, através de Observação Direta</li> <li>■ Autoavaliação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Conhecedor/sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)</li> <li>◆ Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</li> <li>◆ Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</li> <li>◆ Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</li> <li>◆ Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</li> <li>◆ Questionador e Comunicador</li> </ul>	20%	60%	10%

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<p><u>Em concurso individual ou estafeta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida;</li> <li>- dribla «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola;</li> <li>- conduz a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</li> </ul>		(A, B, D, E, F, G, H, I, J)	<p>◆Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>◆Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		
	<p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cabeceia 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;</li> <li>- passa a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito») consoante a sua posição e ou deslocamento. Recebe a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento;</li> <li>- recebe a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passa-a colocando-a ao alcance do companheiro;</li> <li>- faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</li> </ul>					
	<p><i>Realiza 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.</i></p> <p><u>Em percursos que integram várias habilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- transpõe obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade;</li> <li>- sobe para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão;</li> <li>- sobe e desce pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal;</li> <li>- suspende e balança numa barra, saindo em equilíbrio;</li> <li>- desloca-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada;</li> <li>- desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio;</li> </ul>				20%	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- salta de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada;</li> <li>- realiza saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos;</li> <li>- faz cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;</li> <li>- faz cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas;</li> <li>- rola à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança;</li> <li>- sobe e desce o espaldar percorrendo todos os degraus e desloca-se para ambos os lados face ao espaldar;</li> <li>- sobe e desce uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</li> </ul> <p><u>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- salta 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;</li> <li>- salta em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada;</li> <li>- em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: <ul style="list-style-type: none"> <li>-- curva 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;</li> <li>-- travar em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize;</li> <li>-- em concurso individual deslizar com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</li> </ul> </li> </ul>					
	<p>JOGOS</p>	<p><i>Participa 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.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</li> </ul>			20%	

		-- 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.					
--	--	--	--	--	--	--	--