

2.º ANO

Domínios	Descritores de desempenho	Instrumentos e Técnicas de Avaliação	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação		Projetos DAC
				Parcial	Total	
CONHECIMENTOS PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<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> <u>Em concurso individual:</u> - lança uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca; - 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); - lança uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; - 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; - rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais; - pontapeia a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio; - 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. - faz toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola; - 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; - salta à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos; - lança o arco na vertical e recebê-lo, com as duas mãos; - passa por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.	■ Registos realizados durante as atividades, através de Observação Direta ■ Autoavaliação	◆ 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 (A, B, E, F, H) ◆ Questionador e Comunicador	20%	60%	10%

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<u>Em concurso individual ou estafeta:</u> - rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida; - dribla «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola; - conduz a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.	(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)	20%		
	<u>Em concurso a pares:</u> - 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; - 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; - recebe a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e passa-a colocando-a ao alcance do companheiro; - 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. <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> <u>Em percursos que integram várias habilidades:</u> - transpõe obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade; - 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; - sobe e desce pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal; - suspende e balança numa barra, saindo em equilíbrio; - desloca-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada; - desloca-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio;					

JOGOS	- salta de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada; - realiza saltos «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos; - faz cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; - faz cambalhota à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas; - rola à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança; - sobe e desce o espaldar percorrendo todos os degraus e desloca-se para ambos os lados face ao espaldar; - sobe e desce uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.					
	<u>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</u> - 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; - 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; - em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes: -- 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; -- travar em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize; -- em concurso individual deslizar com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio. <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> - pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:			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.					
--	--	---	--	--	--	--	--