

4º ANO

Domínios	Descritores de desempenho	Instrumentos e Técnicas de Avaliação	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação		Projetos DAC
				Parcial	Total	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CONHECIMENTOS</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">GINÁSTICA</p>	<p><i>Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</i></p> <p><u>Em percursos diversificados, realiza as seguintes habilidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; - salto de coelho para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de salto de eixo com o apoio das mãos na outra extremidade; - salto de barreira à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio; - roda, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; - pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar; - rolamento à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo; - balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda; - sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar; - desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo; - sobe e desce uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores; - salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; - salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar; - lança e recebe o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Registos realizados durante as atividades, através de Observação Direta ■ Autoavaliação 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 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 (A, B, D, E, F, G, H, I, J) 	15%	60%	10%



JOGOS	<p>para ficar dentro do arco na receção;</p> <ul style="list-style-type: none">- rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.		♦Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	♦Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
	<p><i>Combina as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida;- subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente;- salta para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, vira-se de costas e salta para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada;- salto de eixo no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada;- combina posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco;- roda o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo;- posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mata-borrão»; etc.).					
	<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> <p><u>Coopera com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Trata os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- <u>No jogo do MATA, com bola ou ringue:</u>-- em posse da bola, passar a um companheiro ou remata (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Cria condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate;-- criar linhas de passe para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário;				15%	



	<p>-- opta por intercetar o passe ou esquivar-se, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.</p> <p><u>Em concurso individual e ou a pares (Futebol):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- pontapeia a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo;- mantém a bola no ar, com toques de sustentação com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação;- cabeceia a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza. <p><u>- no jogo da ROLHA:</u></p> <p>-- na situação de atacante («caçador»):</p> <p>--- escolhe e persegue um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;</p> <p>- ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».</p> <p><u>Em situação de defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- foge e esquiva-se do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;- coordena a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado»; <p><u>- no jogo «PUXA-EMPURRA»:</u></p> <ul style="list-style-type: none">-- respeita as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem;-- coloca o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente;- evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque. <p><u>Em concurso individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- salta em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés);					
--	--	--	--	--	--	--



	<p>- salta em altura após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada;</p> <p>- lançar a bola (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.</p> <p><u>Em corrida de estafetas:</u></p> <p>- realiza o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.</p> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <p>- com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), devolve a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p><u>Em concurso individual de Voleibol:</u></p> <p>- sustenta a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><u>Nos jogos coletivos com bola, tais como: rabia, jogo de passes, bola ao poste, bola ao capitão, bola no fundo, agir em conformidade com a situação:</u></p> <p>- recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé;</p> <p>- desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto;</p> <p>- marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.</p> <p><u>Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 x 1 ou 5 x 2) e de jogo de Futebol 4 x 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</u></p> <p>- aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.</p> <p>- recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:</p> <p>-- rematar, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>-- passar a um companheiro desmarcado;</p> <p>-- conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar;</p>					
--	---	--	--	--	--	--



	<ul style="list-style-type: none">- desmarca-se após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com a bola;- na defesa, marca o adversário escolhido;- como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <p><u>No jogo «BITOQUE» RAGUEBI:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- recebe a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:<ul style="list-style-type: none">-- progredir para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;-- passar a um companheiro em posição favorável;- passa a bola a um companheiro ou deixa-a cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»);- cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola;- quando a sua equipa não tem bola, desloca-se para intercetar o passe ou tocar com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola. <p><u>Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- impulsiona a bola na vertical e bate-a acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. <p><u>Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede):</u></p> <ul style="list-style-type: none">- joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos (por cima) e/ou toques por baixo com os antebraços (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.					
	<p><i>Patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</i></p> <p><u>Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as habilidades aprendidas anteriormente e as seguintes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- arranca para a frente, para a esquerda e para a direita, apoiando o patim na direção desejada e impulsionando-se pela colocação do peso do corpo sobre esse			5%		



PATINAGEM	<p>apoio, coordenando a ação dos membros inferiores com a inclinação do tronco;</p> <ul style="list-style-type: none">- desliza para a frente sobre um apoio, fletindo a perna livre (com o patim à altura do joelho da outra perna) mantendo a figura e o controlo do deslocamento em equilíbrio («Quatro»);- desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede;- desliza para a frente e também para trás, afastando e juntando respetivamente as pontas dos pés e os calcanhares (desenhando um encadeamento de círculos);- curva com «cruzamento de pernas», cruzando a perna do lado de fora da curva e realizando esse apoio à frente e «por dentro» do apoio anterior;- trava em (ou após passar a) deslize para trás apoiando o travão no solo e ficando em condições de iniciar novo deslize;- trava de lado, com os patins paralelos e afastados, levando o patim de «fora» a descrever uma curva mais ampla, colocando o peso do corpo no patim de dentro e pressionando o patim de «fora» contra o solo, até à imobilização total;- «meia-volta», em deslocamento para a frente ou para trás, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize no mesmo sentido.					
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (DANÇA)	<p><u>Em concurso ou exercício individual:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- desliza com os dois pés sobre o «skate» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto com mudanças de direção e curvas, mantendo o equilíbrio. <p><i>Combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.</i></p> <p><u>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- combina habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc.;- ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. <p><u>Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário;- segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as			5%	



	<p>mesmas qualidades de movimento.</p> <p><u>Em situação de exercício, com ambiente/marcação musical adequados:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. <p><u>A partir de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Cria pequenas sequências de movimentos para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido pelos alunos, com o apoio do professor.					
PERCURSOS NA NATUREZA	<p><i>Escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, 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.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.			10%		
NATAÇÃO	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p><u>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados flutuantes e submersos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- coordena a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias;- flutua em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combina as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal;			10%		



	<ul style="list-style-type: none">- associa o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade;- desloca-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc. ;- salta para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.					
--	--	--	--	--	--	--