

1º ANO

Domínios	Descritores de desempenho	Instrumentos e Técnicas de Avaliação	Descritores do Perfil dos Alunos	Ponderação		Projetos DAC
				Parcial	Total	
CONHECIMENTOS PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<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"> - lança uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos; - 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); - recebe a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo; - rola a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais; - roda o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação; - mantém uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressaltos da bola no chão; - dribla com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada; - 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. 	<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 	20%	60%	10%

	<p><u>Em concurso a pares:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)			
	<p><u>Em concurso individual ou estafeta:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rola o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida. 					
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<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"> - rasteja deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés; - rola sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos; - faz cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento; - salta sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo; - salta para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos; - cai voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento); - salta de um plano superior com receção equilibrada no colchão; - sobe e desce o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão; - 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; - suspende e balança numa barra, saindo em equilíbrio; 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) 	20%		



JOGOS	<ul style="list-style-type: none">- 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. <p><u>Em concurso individual, com patins:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- marcha sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio;- recupera 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;- desliza 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,- desliza 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;- desliza 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. <p><u>Em concurso individual.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- desliza sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.					
	<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">- pratica jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:<ul style="list-style-type: none">-- 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.			20%		