



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO - VALONGO
ESCOLA BÁSICA DE SÃO LOURENÇO - ERMESINDE
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO - 1.º CICLO

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	PONDE RAÇÃO 70%	ÁREAS DO SABER ESPECÍFICO/COMPETÊNCIAS * Todas as áreas de competência do P. A. são trabalhadas, ao longo do ano, de acordo com as diversas estratégias de ensino.	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Perícias e Manipulações	70%	<p><i>O aluno deve ser capaz de:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. Conhecedor/ sabedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressaltos da bola no chão.5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. Criativo/Expressivo (A, C, D, J)	Grelhas de observação e registo Grelhas de autoavaliação

Deslocamentos e Equilíbrios

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.

**Indagador / Investigador e Sistematizador/ Organizador
(A, B, C, D, F, H, I, J)**

			<p>Participar em jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ autónomo(B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	
--	--	--	---	--

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (PA)

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.

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	PONDERAÇÃO 30%	APROPRIAÇÃO DE ATITUDES EM RELAÇÃO AO CONHECIMENTO E À COMPONENTE SOCIAL EXPRESSA NO PERFIL DO ALUNO (PA) (Saber ser/saber estar)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Atitudes/ empenho	<p>Responsabilidade e integridade</p> <p>Excelência e exigência</p> <p>Curiosidade, reflexão e inovação</p> <p>Cidadania e participação</p> <p>Liberdade</p>	30%	<p><i>O aluno deve:</i></p> <p>Manifestar interesse pelo saber;</p> <p>Cumprir as regras do estatuto do aluno e RI;</p> <p>Manifestar consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal;</p> <p>Organizar o caderno/materiais;</p> <p>Ser autónomo;</p> <p>Ser assíduo e pontual;</p>	<p>Realização de trabalhos individuais e/ou de grupo</p> <p>Registo de observação direta focalizada no interesse, na capacidade de intervenção e argumentação na participação, na autonomia e no empenho.</p> <p>Autorregulação da aprendizagem</p>