

Agrupamento de Escolas do Cadaval

Critérios Específicos de Avaliação

DEPARTAMENTO	1.º Ciclo do Ensino Básico	GRUPO DISCIPLINAR	110	ANO	4.º ANO
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA				

Domínio	Ponderação	Descritores	Perfil do Aluno	Instrumentos
GINÁSTICA	30	-Executa: -cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão -cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida; -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;	B, C, D, E, F, G, J	-Participação oral; -Trabalhos práticos; -Questionários; -Trabalho em contexto de DAC; -Grelhas de observação; -Trabalhos individuais e de grupo; -Autoavaliação.

		-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 deslocar-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 para ficar dentro do arco na receção -Rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais -Sobe para o 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, seguido de cambalhota à frente -Salta para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, vira-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada -Salta ao 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		
JOGOS	40	-Pratica jogos infantis (coletivos, em concurso individual e/ou a pares) -Cumpre regras	A, B, C, D, E, F, G, J	

PERCURSOS NA NATUREZA	30	-Colabora com os colegas e interpreta sinais informativos simples (no percurso e no mapa) -Cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combina as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência	B, C, D, E, F, G, I, J	
-----------------------	----	---	------------------------	--

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO P.A.

A Linguagens e textos

B Informação e comunicação

C Raciocínio e resolução de problemas

D Pensamento crítico e pensamento 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

Agrupamento de Escolas do Cadaval
PERFIL DE APRENDIZAGEM - Ano letivo 2021/2022

Domínio	Descritores	Níveis de Desempenho			
		Insuficiente (I)	Suficiente (S)	Bom (B)	Muito Bom (MB)
Ginástica	Executa cambalhota à frente e à retaguarda, saltos, roda, pino, rolamento e balanço na barra	Revela dificuldade em executa cambalhota à frente e à retaguarda, saltos, roda, pino, rolamento e balanço na barra	Revela alguma facilidade em executa cambalhota à frente e à retaguarda, saltos, roda, pino, rolamento e balanço na barra	Revela facilidade em executa cambalhota à frente e à retaguarda, saltos, roda, pino, rolamento e balanço na barra	Revela muita facilidade em executa cambalhota à frente e à retaguarda, saltos, roda, pino, rolamento e balanço na barra
	Sobe e desce o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar	Revela dificuldade em subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar	Revela alguma facilidade em subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar	Revela facilidade em subir e descer o espaldar e deslocar-se para ambos os lados de costas para o espaldar	Revela muita facilidade em subir e descer o espaldar e deslocar-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	Revela dificuldade em deslocar-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo	Revela alguma facilidade em deslocar-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo	Revela facilidade em deslocar-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo	Revela muita facilidade em deslocar-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	Revela dificuldade em subir e descer uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores	Revela alguma facilidade em subir e descer uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores	Revela facilidade em subir e descer uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores	Revela muita facilidade em subir e descer 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	Revela dificuldade em saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos	Revela alguma facilidade em saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos	Revela facilidade em saltar à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos	Revela muita facilidade em saltar 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	Revela dificuldade em saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar	Revela alguma facilidade em saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar	Revela facilidade em saltar à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar	Revela muita facilidade em saltar 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 para ficar dentro do arco na receção	Revela dificuldade em lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção	Revela alguma facilidade em lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção	Revela facilidade em lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção	Revela muita facilidade em lançar e receber o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção
Rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais	Revela dificuldade em rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais	Revela alguma facilidade em rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais	Revela facilidade em rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais	Revela muita facilidade em rolar a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais
Sobe para o 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, seguido de cambalhota à frente	Revela dificuldade em subir para o 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, seguido de cambalhota à frente	Revela alguma facilidade em subir para o 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, seguido de cambalhota à frente	Revela facilidade em subir para o 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, seguido de cambalhota à frente	Revela muita facilidade em subir para o 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, seguido de cambalhota à frente
Salta para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, vira-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada	Revela dificuldade em saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada	Revela alguma facilidade em saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada	Revela facilidade em saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada	Revela muita facilidade em saltar para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada
Salta ao 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	Revela dificuldade em saltar ao 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	Revela alguma facilidade em saltar ao 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	Revela facilidade em saltar ao 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	Revela muita facilidade em saltar ao 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	Revela dificuldade em combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Revela alguma facilidade em combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Revela facilidade em combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e	Revela muita facilidade em combinar posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e

	saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco	para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco	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	Revela dificuldade em rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo	Revela alguma facilidade em rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo	Revela facilidade em rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo	Revela muita facilidade em rodar o arco à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo
Jogos	Pratica jogos infantis	Revela dificuldade na prática de jogos infantis	Revela alguma facilidade na prática de jogos infantis	Revela facilidade na prática de jogos infantis	Revela muita facilidade na prática de jogos infantis
	Cumpre regras	Revela dificuldade em cumprir regras	Revela alguma facilidade em cumprir regras	Revela facilidade em cumprir regras	Revela muita facilidade em cumprir regras
Percursos na Natureza	Colabora com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)	Revela dificuldade em colaborar com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)	Revela alguma facilidade em colaborar com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)	Revela facilidade em colaborar com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)	Revela muita facilidade em colaborar com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)
	Cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência	Revela dificuldade em cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência	Revela alguma facilidade em cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência	Revela facilidade em cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência	Revela muita facilidade em cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência

O Diretor
