

Agrupamento de Escolas do Cadaval

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - Ano letivo 2021/2022

| | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| DEPARTAMENTO | 1.º Ciclo do Ensino Básico | GRUPO DISCIPLINAR | 110 | ANO | 3.º |
| COMPONENTE DO CURRÍCULO | Educação Física | | | | |

| Domínio | Ponderação | Descritores | Perfil do Aluno | Instrumentos |
|------------------|------------|--|---------------------|---|
| Ginástica | 30 | <ul style="list-style-type: none"> -Executa a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão -Executa a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão -Sobe para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical -Passa por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão -Salta ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio -Combina posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» -Lança e recebe o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo -Lança o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos -Realiza o 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 -Executa o 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 | B, C, D, E, F, G, J | <ul style="list-style-type: none"> - Participação oral - Fichas de avaliação (formativa, sumativa) - Fichas formativas (individuais e/ou de grupo) - Fichas de trabalho - Questionários - Trabalhos extra-aula - Trabalhos práticos - Trabalho em contexto de DAC - Grelhas de observação - Trabalhos individuais e de grupo - Autoavaliação |

| | | | | |
|----------------------|----|---|------------------------|--|
| | | <p>-Faz a 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</p> <p>-Faz o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar</p> <p>-Elabora rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo</p> <p>-Faz balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda</p> <p>-Sobe e desce o espaldar e desloca-se para ambos os lados de costas para o espaldar</p> <p>-Desloca-se ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo</p> <p>-Sobe e desce uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores</p> <p>-Salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos</p> <p>-Salta à corda, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar</p> <p>-Lança e recebe o arco com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção</p> <p>-Rola a bola sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais</p> | | |
| Jogos | 40 | <p>-Pratica jogos infantis (coletivos, em concurso individual e/ou a pares)</p> <p>-Cumprer regras</p> | A, B, C, D, E, F, G, J | |
| Percurso na Natureza | 30 | <p>-Colabora com os colegas e interpretar sinais informativos simples (no percurso e no mapa)</p> <p>-Cumprer 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</p> | B, C, D, E, F, G, I, J | |

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO P.A.

- | | | | |
|--|---|--|---|
| A Linguagens e textos | D Pensamento crítico e pensamento criativo | G Bem-estar, saúde e ambiente | J Consciência e domínio do corpo |
| B Informação e comunicação | E Relacionamento interpessoal | H Sensibilidade estética e artística | |
| C Raciocínio e resolução de problemas | F Desenvolvimento pessoal e autonomia | I Saber científico, técnico e tecnológico | |

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 a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela dificuldade em executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela alguma facilidade em executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela facilidade em executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela muita facilidade em executar a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão |
| | Executa a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela dificuldade em executar a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela alguma facilidade em executar a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela facilidade em executar a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão | Revela muita facilidade em executar a cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão |
| | Sobe para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical | Revela dificuldade em subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical | Revela alguma facilidade em subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical | Revela facilidade em subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical | Revela muita facilidade em subir para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical |
| | Passa por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no | Revela dificuldade em passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de | Revela alguma facilidade em passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de | Revela facilidade em passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de | Revela muita facilidade em passar por pino, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão | deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão | deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão | deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão | deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão |
| Salta ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio | Revela dificuldade em saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio | Revela alguma facilidade em saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio | Revela facilidade em saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio | Revela muita facilidade em saltar ao eixo por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio |
| Combina posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» | Revela dificuldade em combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» | Revela alguma facilidade em combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» | Revela facilidade em combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» | Revela muita facilidade em combinar posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas» |
| Lança e recebe o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo | Revela dificuldade em lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo | Revela alguma facilidade em lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo | Revela facilidade em lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo | Revela muita facilidade em lançar e receber o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo |
| Lança o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos | Revela dificuldade em lançar o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos | Revela alguma facilidade em lançar o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos | Revela facilidade em lançar o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos | Revela muita facilidade em lançar o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos |
| Realiza o 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 | Revela dificuldade em realizar o 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 | Revela alguma facilidade em realizar o 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 | Revela facilidade em realizar o 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 | Revela muita facilidade em realizar o 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 |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Executa o 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 | Revela dificuldade em executar o 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 | Revela alguma facilidade em executar o 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 | Revela facilidade em executar o 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 | Revela muita facilidade em executar o 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 |
| Faz a 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 | Revela dificuldade em fazer a 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 | Revela alguma facilidade em fazer a 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 | Revela facilidade em fazer a 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 | Revela muita facilidade em fazer a 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 |
| Faz o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar | Revela dificuldade em fazer o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar | Revela alguma facilidade em fazer o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar | Revela facilidade em fazer o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar | Revela muita facilidade em fazer o pino de cabeça aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar |
| Elabora rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo | Revela dificuldade em elaborar rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo | Revela alguma facilidade em elaborar rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo | Revela facilidade em elaborar rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo | Revela muita facilidade em elaborar rolamentos à retaguarda, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo |
| Faz balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda | Revela dificuldade em fazer balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda | Revela alguma facilidade em fazer balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda | Revela facilidade em fazer balanços na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda | Revela muita facilidade em fazer 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 | 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 |
| Jogos | Pratica jogos infantis | Revela dificuldade em praticar jogos infantis | Revela alguma facilidade em praticar jogos infantis | Revela facilidade em praticar jogos infantis | Revela muita facilidade em praticar jogos infantis |
| | Cumprir regras | Revela dificuldade em cumprir regras | Revela alguma facilidade em cumprir regras | Revela facilidade em cumprir regras | Revela muita facilidade em cumprir regras |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| Per cur sos : na Nat ure za | 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) |
| | Cumpre 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 | Revela dificuldade em cumprir as orientações do professor e colaboradores durante o percurso e combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a percepção 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 percepção 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 percepção 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 percepção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência |

O Diretor
