



EDUCAÇÃO FÍSICA		
Ciclo: 1.º ciclo		Ano: 1º e 2º
Domínio Ponderação	Competências/Aprendizagens Essenciais	Técnicas de recolha de informação
Perícia e Manipulação 35%	- Realizar 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.	Testagem Questionamento oral Teste de aptidão física Inquéritos Questionários orais sobre perceções e opiniões Observação Grelha de observação (desempenho, atitudes, cumprimento de regras) Lista de verificação de tarefas propostas
Deslocamentos e Equilíbrios 35%	- Realizar 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.	
Jogos 30%	- Participar 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.	
	Competências transversais comuns aos blocos: <ul style="list-style-type: none">- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades.- Realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, particularmente, de resistência geral, velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento, flexibilidade, controlo de postura, equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado, controlo da orientação espacial, ritmo e agilidade	



		Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018)
	<p>Observações: Os professores devem utilizar, no mínimo, duas técnicas de diferentes tipologias para classificar, devendo estas ter a mesma valorização; as técnicas e os processos utilizados para a recolha de dados são da responsabilidade de cada professor e devem ser utilizados/selecionados de acordo com as características de cada turma e de cada aluno (DL nº 54/2018); a progressão/evolução dos alunos deve, imperativamente, ser considerada no processo de classificação final (período/ano) dos alunos; os professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informal, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos antes do processo de classificação.</p>	



EDUCAÇÃO FÍSICA		
Ciclo: 1.º ciclo		Ano: 3º e 4º
Domínio Ponderação	Competências/Aprendizagens Essenciais	Técnicas de recolha de informação
Jogos 30%	- Participar 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.	Testagem -Questionamento oral -Teste de aptidão física
Ginástica 30%	- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Inquéritos - Questionários orais sobre perceções e opiniões
Atividades Rítmicas Expressivas 20%	- Combinar 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.	Observação Grelha de observação (desempenho, atitudes, cumprimento de regras) Lista de
Percursos na natureza 20 %	- Colaborar 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, parques, praia, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	
	Competências transversais comuns aos blocos:	



	<ul style="list-style-type: none">- Participar com empenho no aperfeiçoamento da sua habilidade nos diferentes tipos de atividades.- Realizar as ações adequadas com correção e oportunidade.- Cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas, particularmente, de resistência geral, velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento, flexibilidade, controlo de postura, equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado, controlo da orientação espacial, ritmo e agilidade	verificação de tarefas propostas Outros (dando cumprimento ao DL nº 54/2018)
--	--	--



PERFIS DE APRENDIZAGEM

Domínio	DESEMPENHO-DESCRITORES Educação-Física – (1º e 2º ano)				
	Muito Bom Nível 5	Bom Nível 4	Suficiente Nível 3	Insuficiente Nível 2	Muito Insuficiente Nível 1
	Revela muita facilidade em	Revela facilidade em	Revela alguma dificuldade em	Revela muitas dificuldades em	Revela dificuldades muito acentuadas em
Perícia e Manipulação	- Realizar 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.	- Realizar 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.	- Realizar 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.	- Realizar 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.	- Realizar 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.



<p>Deslocamentos e Equilíbrios</p>	<p>- Realizar 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.</p>	<p>- Realizar 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.</p>	<p>- Realizar 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.</p>	<p>- Realizar 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.</p>	<p>- Realizar 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.</p>
<p>Jogos</p>	<p>- Participar 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</p>	<p>- Participar 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</p>	<p>- Participar 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</p>	<p>- Participar 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</p>	<p>- Participar 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</p>



	oportunidade e correção de movimentos.	oportunidade e correção de movimentos.	correção de movimentos.	oportunidade e correção de movimentos.	oportunidade e correção de movimentos.
PERFIS DE APRENDIZAGEM					
Domínio	DESEMPENHO-DESCRITORES Educação-Física – (3º e 4º ano)				
	Muito Bom Nível 5	Bom Nível 4	Suficiente Nível 3	Insuficiente Nível 2	Muito Insuficiente Nível 1
	Revela muita facilidade em	Revela facilidade em	Revela alguma dificuldade em	Revela muitas dificuldades em	Revela dificuldades muito acentuadas em
Jogos	- Participar 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.	- Participar 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.	- Participar 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.	- Participar 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.	- Participar 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.



<p>Ginástica</p>	<p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>	<p>- Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</p>
<p>Atividades Rítmicas Expressivas</p>	<p>- Combinar 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.</p>	<p>- Combinar 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.</p>	<p>- Combinar 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.</p>	<p>- Combinar 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.</p>	<p>- Combinar 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.</p>
<p>Percursos na Natureza 20 %</p>	<p>- Colaborar 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, parques, praia, etc., combinando as habilidades</p>	<p>- Colaborar 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, parques, praia, etc., combinando as</p>	<p>- Colaborar 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, parques, praia, etc., combinando as</p>	<p>- Colaborar 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,</p>	<p>- Colaborar 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,</p>



	aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	parques, praia, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	parques, praia, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.
--	---	---	---	---	---