

PERFIS DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA 1.º CICLO

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR



ANO LETIVO 2020/2021

1º ciclo do Ensino Básico – 1º e 2º ano

| Bloco | Critérios de Avaliação | Níveis de Desempenho | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|
| | | Insuficiente | Suficiente | Bom | Muito Bom |
| Perícias e Manipulações | 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. | O aluno realiza com muitas falhas ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. | O aluno realiza com algumas falhas ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. | O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom. | O aluno realiza com correção ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho. |
| Deslocamentos e Equilíbrios | Realizar ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de | O aluno realiza com muitas falhas ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma | O aluno realiza com algumas falhas ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma | O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom. | O aluno realiza com correção ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma |

| | | | | | |
|-------|--|--|--|---|--|
| | movimentos coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. | estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. | estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. | | estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação. |
| Jogos | Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as suas 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 movimento. | Na sua participação em jogos o aluno não tem iniciativa própria sendo pouco aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. não realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com correção de movimentos. | Na sua participação em jogo o aluno tem alguma iniciativa própria sendo minimamente aplicado, adaptando-se às situações de jogo e seu objetivo. Realiza algumas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. | O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom. | Na sua participação em jogos o aluno tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos. |

CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>OBJETIVOS GERAIS (transversal a todos os blocos)</p> | <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamentos; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.</p> | <p>O aluno apresenta pouca capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.</p> | <p>O aluno apresenta capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.</p> | <p>O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.</p> | <p>O aluno apresenta muita capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.</p> |
|--|--|---|---|--|---|

CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|--|
| CONHECIMENTOS | <p>Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Promover o gosto e o conhecimento da prática regular de atividade física, suas regras e técnicas.</p> | <p>O aluno não conhece nem aplica regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra poucos conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> | <p>O aluno conhece e aplica algumas das regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra apenas alguns conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> | <p>O aluno conhece e aplica quase sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais</p> | <p>O aluno conhece e aplica sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra bastantes conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> |
| PARTICIPAÇÃO COOPERAÇÃO | <p>Cumprimento das tarefas. Colaboração com os colegas e professor</p> | <p>O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.</p> | <p>O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.</p> | <p>O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p> | <p>O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p> |
| COMPORTAMENTO REGRAS | <p>Aceitação de regras e decisões do professor Atitude na aula</p> | <p>O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e</p> | <p>O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela</p> | <p>O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e</p> | <p>O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.</p> |



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
Departamento de Educação Física e Desporto Escolar
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA ROBERTO IVENS



| | | | | | |
|--|--|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| | | revela comportamentos inadequados. | um comportamento satisfatório. | revela um bom comportamento. | |
|--|--|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|