EB1/PE do Lombo de São João e São Paulo

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ANO

BLOCO 1: PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES				
MENÇÃO QUALITATIVA →	**Muito Bom**	**Bom**	**Suficiente**	**Insuficiente**
NÍVEL DE DESEMPENHO →	**Consegue…**	**Consegue, mas deve melhorar…**	**Revela dificuldade em…**	**Não consegue…**

• 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.

Em concurso individual:

Lançar uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.

Receber a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo.

Rodar o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação.

Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.

Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.

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).

Rolar a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.

Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio

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.

Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.

Em concurso individual ou estafeta:

Rolar o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.

Em concurso a pares:

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.

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.

BLOCO 2: DESLOCAMENTOS E EQUILIBRIOS

MENÇÃO QUALITATIVA →	**Muito Bom**	**Bom**	**Suficiente**	**Insuficiente**
NÍVEL DE DESEMPENHO →	**Consegue…**	**Consegue, mas deve melhorar…**	**Revela dificuldade em…**	**Não consegue…**

• Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em apare lhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.

Em percursos que integram várias habilidades:

Rastejar deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés.

Rolar sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos.

Fazer cambalhota à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a direção durante o enrolamento.

Saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo.

Saltar para um plano superior (mesa ou plinto), após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para se sentar, ou apoiar os pés, ou os joelhos.

Subir e descer o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão.

Subir para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão.

Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio.

Deslocar-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.

Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:

Saltar em comprimento, após curta corrida de balanço e chamada a um pé numa zona elevada, com receção a pés juntos num colchão ou caixa de saltos.

Saltar em altura para tocar num objeto suspenso, após curta corrida de balanço e chamada a pés juntos e a um pé, com receção equilibrada.

BLOCO 4: JOGOS

MENÇÃO QUALITATIVA →	**Muito Bom**	**Bom**	**Suficiente**	**Insuficiente**
NÍVEL DE DESEMPENHO →	**Consegue…**	**Consegue, mas deve melhorar…**	**Revela dificuldade em…**	**Não consegue…**

• 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.

Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:

- Posições de equilíbrio;
- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade;
- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;
- Lançamentos de precisão e à distância;
- Pontapés de precisão e à distância.