

**DISCIPLINA: EXPRESSÃO FÍSICO-
MOTORA**
1º CICLO – 1º ANO

PERFIL DE APRENDIZAGEM DS ALUNOS		PERFIL DOS ALUNOS (Descritores)	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ORGANIZADOR (Conteúdos/temas/domínios)	Os alunos deverão ser capazes de (AE)		
DOMÍNIO CONCEPTUAL E PROCESSUAL DOMÍNIO CONCEPTUAL E PROCESSUAL	PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES Em concurso individual: 1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo fixo, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos. 2. RECEBER a bola com as duas mãos, após lançamento à parede, evitando que caia ou toque outra parte do corpo. 3. RODAR o arco no solo, segundo o eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a sua rotação. 4. Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão. 5. DRIBLAR com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. 6. LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença	- Grelhas de observação - Relato de incidentes - Registo de frequência - Relatórios

		<p>7. 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).</p> <p>8. ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</p> <p>9. PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</p> <p>10. FAZER TOQUES de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</p> <p><u>Em concurso a pares:</u></p> <p>11. 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.</p> <p>12. PASSAR a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento.</p>	<p>(A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
--	--	--	--	--

	<p>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</p>	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. RASTEJAR deitado dorsal e ventral, em todas as direções, movimentando-se com o apoio das mãos e ou dos pés. 2. ROLAR sobre si próprio em posições diferentes, nas principais direções e nos dois sentidos. 3. Fazer CAMBALHOTA à frente (engrupada), num plano inclinado, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 4. SALTAR sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados, com chamada a um pé e a «pés juntos», com receção equilibrada no solo. 5. 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. 6. CAIR voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento). 7. SALTAR de um plano superior com receção equilibrada no colchão. 8. SUBIR E DESCER o espaldar, percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. 9. RECUPERAR O EQUILÍBRIO agachando-se ou, ao desequilibrar-se totalmente, baixar-se e «fechar» para sentar ou rolar, amortecendo o impacto sem colocar as mãos ou braços no solo. 10. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre 		
--	---	---	--	--

		superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.		
	ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS	1. DESLOCAR em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário) combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo».		
	PERCURSOS PELA NATUREZA	1. REALIZAR um percurso na mata, bosque, montanha, etc., com o acompanhamento do professor, em corrida e em marcha, combinando as seguintes habilidades: correr, marchar em espaço limitado, transpor obstáculos, trepar, etc., mantendo a percepção da direção do ponto de partida e indicando-a quando solicitado.		
	JOGOS	1. PRATICAR JOGOS INFANTIS, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente: <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		

DOMINIO ATTUDINAL (DA CIDADANIA)	Cumprimento de tarefas Participação nas atividades Cumprimento das regras de sala de aula Apresentação de material Pontualidade Assiduidade		
---	--	--	--