

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ**  
**Ano Letivo 2023/2024**

**Critérios de Avaliação e Classificação 1º ANO**

Critérios Transversais	Descritores de Desempenho				
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Fraco
<b>Pensamento Crítico e Criativo</b>	O aluno aplicou as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais, <b>de forma criativa e inovadora</b>	<b>Nível Intermédio</b>	O aluno aplicou as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas / experimentais, mas <b>de forma pouco criativa e inovadora</b>	<b>Nível Intermédio</b>	O aluno <b>não conseguiu ainda</b> aplicar Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas/experimentais
<b>Saber Científico e Tecnológico</b>	O aluno <b>adquiriu todas</b> as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio/tema, revelando <b>total rigor</b> científico e linguístico		O aluno <b>adquiriu</b> as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, revelando <b>algum</b> rigor científico e linguístico		O aluno <b>não adquiriu ainda</b> as Aprendizagens Essenciais e outras previstas no domínio / tema, <b>nem demonstrou ainda rigor</b> científico e linguístico
<b>Comunicação e Participação</b>	O aluno <b>assumiu sempre</b> uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras		O aluno <b>assumiu parcialmente</b> uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras		O aluno <b>não assumiu ainda</b> uma postura comunicativa e participativa durante o desenvolvimento e aplicação prática das Aprendizagens Essenciais e outras

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E CLASSIFICAÇÃO DAS APRENDIZAGENS – Educação Física - 1.º Ano

DOMÍNIO/ TEMA (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES (35%)</b>	<p><b>Em concurso individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LANÇAR uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca.</li> <li>- 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).</li> <li>- ROLAR a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.</li> <li>- PONTAPEAR a bola em precisão a um alvo, com um e outro pé, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.</li> <li>- 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.</li> <li>- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola.</li> <li>- LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</li> <li>- Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-a para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, numa direção determinada.</li> <li>- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.</li> <li>- SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</li> <li>- LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</li> <li>- PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</li> </ul> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</li> <li>- Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver.</li> </ul> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.</li> <li>- DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</li> <li>- CONDUZIR a bola dentro dos limites numa zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p>TÉCNICAS:</p> <p><b>1. ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa.</li> <li>- Composições.</li> </ul> <p><b>2. TESTAGEM</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos.</li> <li>- Testes orais.</li> <li>- Questões de aula.</li> </ul> <p><b>3. INQUÉRITO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais.</li> <li>- Questionários escritos.</li> </ul> <p><b>4. OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação de apresentações orais.</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta.</li> <li>- Grelha de observação direta.</li> </ul>

		<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><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>	
--	--	---	---	--

DOMÍNIO/ TEMA (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS (35%)</b>	<p><b>Em concurso individual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</li> </ul> <p><b>Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</li> <li>- DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</li> <li>- DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</li> <li>- TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</li> <li>- SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</li> <li>- SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</li> <li>- Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</li> <li>- Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</li> <li>- Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</li> <li>- ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</li> <li>- SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</li> <li>- SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</li> </ul> <p><b>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p>TÉCNICAS:</p> <p><b>1. ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa.</li> <li>- Composições.</li> </ul> <p><b>2. TESTAGEM</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos.</li> <li>- Testes orais.</li> <li>- Questões de aula.</li> </ul> <p><b>3. INQUÉRITO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais.</li> <li>- Questionários escritos.</li> </ul> <p><b>4. OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação de apresentações orais.</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta.</li> <li>- Grelha de observação direta.</li> </ul>

		<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><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>	
--	--	---	---	--

DOMÍNIO/ TEMA (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<b>JOGOS (30%)</b>	<p>Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posições de equilíbrio;</li> <li>- Deslocamentos em corrida com «fintas» e «mudanças de direção e de velocidade»;</li> <li>- Combinações de apoios variados associados com corrida, marcha e voltas;</li> <li>- Lançamentos de precisão e à distância;</li> <li>- Pontapés de precisão e à distância.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">TÉCNICAS:</p> <p><b>1. ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa.</li> <li>- Composições.</li> </ul> <p><b>2. TESTAGEM</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos.</li> <li>- Testes orais.</li> <li>- Questões de aula.</li> </ul> <p><b>3. INQUÉRITO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais.</li> <li>- Questionários escritos.</li> </ul> <p><b>4. OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação de apresentações orais.</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta.</li> <li>- Grelha de observação direta.</li> </ul>

		<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><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>	
--	--	---	---	--

DOMÍNIO/ TEMA (ponderação)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<b>NATAÇÃO (Opcional)</b> (100%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar às crianças o contacto com uma piscina;</li> <li>- Desenvolver habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada em diversas situações no meio aquático (noção de saber nadar);</li> <li>- Libertar emoções e medos em relação à água;</li> <li>- Adquirir hábitos de higiene corporal;</li> <li>- Aprender a vestir-se e despir-se autonomamente;</li> <li>- Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal);</li> <li>- Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios;</li> <li>- Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.);</li> <li>- Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc;</li> <li>- Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados;</li> <li>- Desenvolver hábitos regulares de prática desportiva.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo, situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li> <li>- descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">TÉCNICAS:</p> <p><b>1. ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa.</li> <li>- Composições.</li> </ul> <p><b>2. TESTAGEM</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes escritos.</li> <li>- Testes orais.</li> <li>- Questões de aula.</li> </ul> <p><b>3. INQUÉRITO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais.</li> <li>- Questionários escritos.</li> </ul> <p><b>4. OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>INSTRUMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação de apresentações orais.</li> <li>- Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelha de observação direta.</li> </ul> </li> </ul>



		Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- ser autónomo na realização de tarefas;</li> <li>- colaborar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>	
		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		

**Observações:**

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

**Princípio da diversificação, princípio da positividade e princípio da integração curricular:** os professores devem utilizar as técnicas mencionadas para classificar, devendo estas ter a mesma valorização; as técnicas e os instrumentos 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 cada aluno (Decreto-Lei nº 54/2018); os professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informal, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos antes do processo de classificação; os professores devem propor tarefas que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

**NATAÇÃO:** A modalidade é opcional, sendo que, no 2.º ano de escolaridade, será desenvolvida num dos semestres, em parceria com a Câmara Municipal da Nazaré através do projeto Criança +Nadar.