



Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES (30%)	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><u>1.º e 2.º ANOS</u></p> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <ol 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> </ol> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CABECEAR um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto</li> </ol>	<p>Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas;</p> <p>Oralidade;</p> <p>Grelhas de registo de observação</p> <p>Trabalhos de grupo/pares</p> <p>Trabalho de projeto</p> <p>Autoavaliação e heteroavaliação</p>	<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>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Ano Letivo de 2022/2023

DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento.</p> <p>8. 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>RECEBER a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <p>9. ROLAR O ARCO com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando a trajetória pretendida.</p> <p><u>2.º ANO</u></p> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <p>1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.</p> <p>5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.</p>		<p><b>Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</b></p> <p><b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b></p>				



Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<p>6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar.</p> <p><b>Em concurso individual ou estafeta:</b></p> <p>7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.</p> <p>8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés.</p> <p><b>Em concurso a pares:</b></p> <p>9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.</p> <p>10. 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.</p>		<p><b>Questionador e Comunicador</b> (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>					
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS (30%)</b>	<p><b>Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou</b></p>	<p><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p><b>Em concurso individual, com patins:</b></p> <p>1. MARCHAR sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. DESLIZAR de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à</p>	<p><b>Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas;</b></p> <p><b>Oralidade;</b></p> <p><b>Grelhas de registo de observação</b></p>	<p><b>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo</b> (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p><b>Com muita dificuldade</b></p>	<p><b>Com dificuldade</b></p>	<p><b>Com alguma facilidade</b></p>	<p><b>Com facilidade</b></p>	<p><b>Com muita facilidade</b></p>



Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
	<p><b>combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.</b></p>	<p>frente, ELEVANDO-SE (sem perder o equilíbrio) e BAIXANDO-SE para se sentar antes de parar.</p> <p>4. DESLIZAR sobre um patim, apoiando-o um passo à frente e deslocando o peso do corpo para esse apoio, mantendo-se em equilíbrio até se imobilizar totalmente.</p> <p>5. DESLIZAR para a frente com impulso alternado de um e outro pé, colocando o peso do corpo sobre o patim de apoio, movimentando os braços em harmonia com o deslocamento.</p> <p><b>Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p> <p>6. 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.</p> <p>7. SUSPENDER E BALANÇAR numa barra, saindo em equilíbrio.</p> <p>8. DESLOCAR-SE EM SUSPENSÃO, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada.</p> <p>9. DESLOCAR-SE para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>Em concurso individual:</b></p> <p>10. DESLIZAR sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.</p> <p><b>2.º ANO</b>  <b>Em percursos que integrem várias habilidades:</b></p>	<p><b>Trabalhos de grupo/pares</b></p> <p><b>Trabalho de projeto</b></p> <p><b>Autoavaliação e heteroavaliação</b></p>	<p><b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b></p>				





Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.</p> <p>2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.</p> <p>3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.</p> <p>4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.</p> <p>5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.</p> <p>7. ROLAR à frente numa barra (baixa), sem interrupção do movimento e com receção em segurança.</p> <p>8. SUBIR E DESCER o espaldar percorrendo todos os degraus e DESLOCAR-SE para ambos os lados face ao espaldar.</p> <p>9. SUBIR E DESCER uma corda suspensa, com nós, com a ação coordenada dos membros inferiores e superiores.</p> <p><b>Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</b></p> <p>10. 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.</p>						



Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>11. 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.</p> <p><b>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</b></p> <p>12. CURVAR com os pés paralelos, à direita e à esquerda com ligeira inclinação dos pés e do tronco para o lado para onde vai virar, mantendo o equilíbrio.</p> <p>13. TRAVAR em «T» após deslize para a frente, no menor espaço de tempo mantendo o equilíbrio e ficando em condições de iniciar novo deslize.</p> <p>14. Em concurso individual DESLIZAR com os dois pés sobre o «skate», após impulso de um outro pé, mantendo o equilíbrio.</p>						

Conhecimentos

Capacidades

Atitudes

Competências



Ano Letivo de 2022/2023

**DEPARTAMENTO DE 1.º CICLO**  
**DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2º ANO**



**REPÚBLICA**  
**PORTUGUESA**  
 EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
<b>JOGOS (40%)</b>	<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 correção de movimentos.</p>	<p><b>1.º e 2.º ANOS</b></p> <p>1. 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>Observação e apreciação direta dos trabalhos/apresentações realizadas;</p> <p>Oralidade;</p> <p>Grelhas de registo de observação</p> <p>Trabalhos de grupo/pares</p> <p>Trabalho de projeto</p> <p>Autoavaliação e heteroavaliação</p>		Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade