

Agrupamento de Escolas Figueira Norte Departamento do 1.º CEB

Critérios de avaliação de Educação Física		Ano de escolaridade: 1.º ano		Ano letivo de 2025/2026
Domínio/ Percentagem	Aprendizagens essenciais/conteúdos	Perfil do aluno	Ações estratégicas de ensino/Banco de atividades	Formas de avaliação (Técnicas e instrumentos)
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES 30%	Realiza 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.	A, B, G ,I, J A, C, D, J Crítico/ Analítico e Autoava- liador/He- teroavali- ador (Transver- sal a todas as áreas)	✓ 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. ✓ Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressaltos da bola no chão. ✓ Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada.	Grelhas de registo de observação Atividades teórico-práticas Apresentações orais Atividades práticas e oficinas de trabalho Trabalhos de grupo

Agrupamento de Escolas Figueira Norte

Departamento do 1.º CEB

DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS 30%	Realiza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	A, B, C, D, F, H, I, J A, B, E, F, H A, B, D, E, F, G, H, I, J	✓ 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 mesma 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. ✓ Cair voluntariamente, no colchão e no solo, partindo de diferentes posições, rolando para amortecer a queda (sem apoiar as mãos para travar o movimento).	
Jogos 40%	Participa em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando	B, C, D, E, F, G, I, J B, E, F, G	✓ Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	

Agrupamento de Escolas Figueira Norte Departamento do 1.º CEB

	habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.			
--	--	--	--	--

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

Domínio/ Níveis	DESENVOLVEU PLENAMENTE/ MUITO BOM	DESENVOLVEU REGULARMENTE/ BOM	DESENVOLVEU PARCIALMENTE/ SUFICIENTE	NÃO DESENVOLVEU/ INSUFICIENTE
Perícias e manipulações	✓ Realiza com muita destreza 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.	✓ Realiza com destreza 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	✓ Realiza com alguma destreza 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	✓ Realiza com pouca ou nenhuma destreza 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.
Deslocamentos e equilíbrios	✓ Realiza com muita destreza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	✓ Realiza com destreza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	✓ Realiza com alguma destreza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	✓ Realiza com pouca ou nenhuma destreza ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.
Jogos	✓ Participa com muito empenho em jogos ajustando a iniciativa	✓ Participa com empenho em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às	✓ Participa com algum empenho em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às	✓ Participa com pouco ou nenhum empenho em jogos não ajustando a iniciativa própria, e as qualidades

Agrupamento de Escolas Figueira Norte

Departamento do 1.º CEB

	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.	possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	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
--	--	--	--	--