

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2026/2027

Departamento Curricular: 1.º Ciclo Grupo Disciplinar: 110	Disciplina(s): Educação Física
	Ano(s) de Escolaridade: 3.º ano
	Ciclo: 1.º Ciclo

Domínios / Temas e ponderações	Critérios de avaliação com breves descritores (AE)	Processos de recolha de informação	
		Para avaliação formativa	Para avaliação sumativa
Ginástica 30%	✓ Demonstra rigor na execução técnica; ✓ Adota comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar; ✓ Aplica conhecimentos em atividades funcionais. ✓ Conhece e aplica regras de preservação dos recursos materiais; ✓ Intervém de modo oportuno em situações de aprendizagem; ✓ Procura superar e expandir o seu conhecimento; ✓ Autorregula a sua aprendizagem; ✓ Desenvolve autoconfiança e persistência; ✓ Adota uma postura correta de acordo com as situações; ✓ Utiliza a língua portuguesa enquanto veículo de comunicação privilegiado; ✓ Improvisa, combinando e manipulando vários elementos, utilizando múltiplos recursos, com técnicas; ✓ Respeita a dignidade humana, valorizando a diversidade e a inclusão dos indivíduos e dos grupos; ✓ Gere as suas emoções; ✓ Adequa comportamentos; ✓ Relaciona-se em grupos lúdicos, desportivos, artísticos; ✓ Cooperar na preparação e organização dos materiais; ✓ Executa a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão; ✓ Realiza a cambalhota a frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; ✓ Lança e recebe o arco na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo; ✓ Lança o arco para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos; ✓ Salta à corda em corrida e no local (a pés juntos e pé-coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos; ✓ Salta à corda movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.	Observação Análise de conteúdo	Inquérito Testagem

Jogos 40%	✓ Adota comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar; ✓ Prevê e avalia o impacto das suas decisões, de acordo com a sua faixa etária; ✓ Mobiliza saberes; ✓ Reconhece os seus pontos fortes e fracos, fortalecendo uns e corrigindo outros; ✓ Autorregula a sua aprendizagem; ✓ Desenvolve autoconfiança e persistência; ✓ É capaz de adotar estratégias de superação de dificuldades; ✓ Adota uma postura correta de acordo com as situações; ✓ Utiliza a língua portuguesa enquanto veículo de comunicação privilegiado; ✓ Improvisa, combinando e manipulando vários elementos, utilizando múltiplos recursos, com técnicas; ✓ Respeita a dignidade humana, valorizando a diversidade e a inclusão dos indivíduos e dos grupos; ✓ Adequa comportamentos; ✓ Trabalha em equipa; ✓ Desenvolve relações diversas e positivas com os outros; ✓ Relaciona-se em grupos lúdicos, desportivos, artísticos; ✓ Cooperar na preparação e organização dos materiais; ✓ Nos jogos coletivos com bola, age em conformidade com a situação: *Se tem a bola, passa a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos; *Recebe ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar; ✓ Em concurso/exercício individual e ou a pares: *Faz toques de sustentação para o companheiro, com as mãos, antebraços e ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. *Impulsiona uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. ✓ Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes: *Conduz a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e remata acertando na baliza; ✓ Salta em comprimento após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (recepção a dois pés).	Observação Análise de conteúdo	Inquérito Testagem
Percursos na Natureza 30%	✓ Observa informação disponível em fontes diversas; ✓ Recebe informação para experimentar resolver problemas; ✓ Adota comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar; ✓ Revela consciência ecológica, valorizando e preservando o património natural e cultural;	Observação Análise de conteúdo	Inquérito Testagem

	✓ Defende e contribui para a sustentabilidade ecológica; ✓ Transforma a informação em conhecimento; ✓ Procura superar e expandir o seu conhecimento; ✓ Autorregula a sua aprendizagem; ✓ Desenvolve autoconfiança e persistência; ✓ Constrói caminhos personalizados de aprendizagem, com base na sua vivência. ✓ Utiliza a língua portuguesa enquanto veículo de comunicação privilegiado; ✓ Identifica criticamente situações enquanto modo de conhecimento. ✓ Verbaliza experiências de uma forma organizada, dinâmica e apelativa, utilizando um vocabulário adequado; ✓ Respeita a dignidade humana, valorizando a diversidade e a inclusão dos indivíduos e dos grupos; ✓ Gere as suas emoções; ✓ Adequa comportamentos; ✓ Trabalha em equipa; ✓ Revela tolerância e empatia; ✓ Cooperar com a comunidade educativa; ✓ Cooperar na preparação e organização dos materiais; ✓ Valoriza e respeita o ambiente; ✓ Colabora com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha...combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direcção do ponto de partida e outros pontos de referência.		
--	---	--	--

Proposta elaborada em reunião de grupo
10/09/2026

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO 2026/2027

Departamento Curricular: 1.º ciclo Grupo Disciplinar: 110	Disciplina(s): Educação Física
	Ano(s) de Escolaridade: 3.º ano
	Ciclo: 1.º ciclo

Domínios/ Temas	Desempenho	Descritores	Menção
Ginástica	Aluno que, com muita facilidade, no seu processo de aprendizagem:	- Seleciona e mobiliza conhecimentos, de acordo com as diversas situações de aprendizagem; - Adota estratégias de resolução de problemas adequadas; - Cumpre os deveres e exerce os seus direitos; - Reconhece os seus pontos fortes e fracos, fortalecendo uns e corrigindo outros; - Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal, adaptando-as aos diferentes contextos; - Adequa comportamentos; - Constrói relações; - Trabalha em equipa; - Revela tolerância e empatia; - Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou seqüências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Muito Bom
	Aluno que, com facilidade, no seu processo de aprendizagem:		Bom
	Aluno que no seu processo de aprendizagem:		Suficiente
	Aluno que, com bastante/muita dificuldade, no seu processo de aprendizagem:		Insuficiente
	Aluno que, com muita facilidade, no seu processo de aprendizagem:	- Seleciona e mobiliza conhecimentos, de acordo com as diversas situações de aprendizagem; - Adota estratégias de resolução de problemas adequadas; - Cumpre os deveres e exerce os seus direitos;	Muito Bom

Jogos	Aluno que, com facilidade, no seu processo de aprendizagem:	- Reconhece os seus pontos fortes e fracos, fortalecendo uns e corrigindo outros; - Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal, adaptando-as aos diferentes contextos; - Adequa comportamentos; - Constrói relações; - Trabalha em equipa; - Revela tolerância e empatia; - Participa em jogos e realiza habilidades básicas, com total controlo do movimento.	Bom
	Aluno que no seu processo de aprendizagem:		Suficiente
	Aluno que, com bastante/muita dificuldade, no seu processo de aprendizagem:		Insuficiente
Percursos na Natureza	Aluno que, com muita facilidade, no seu processo de aprendizagem:	- Seleciona e mobiliza conhecimentos, de acordo com as diversas situações de aprendizagem - Adota estratégias de resolução de problemas adequadas - Cumpre os deveres e exerce os seus direitos - Reconhece os seus pontos fortes e fracos, fortalecendo uns e corrigindo outros - Domina capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal, adaptando-as aos diferentes contextos; - Adequa comportamentos; - Constrói relações; - Trabalha em equipa; - Revela tolerância e empatia; - Escolhe e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.	Muito Bom
	Aluno que, com facilidade, no seu processo de aprendizagem:		Bom
	Aluno que no seu processo de aprendizagem:		Suficiente
	Aluno que, com bastante/muita dificuldade, no seu processo de aprendizagem:		Insuficiente