

Departamento de 1.º Ciclo do Ensino Básico

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS - ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1.º ao 3.º ano

A avaliação dos alunos incide sobre os conteúdos definidos nos documentos legais em vigor:

- [Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória](#)

- [Aprendizagens Essenciais](#)

- [PROGRAMA E METAS CURRICULARES DE PORTUGUÊS DO ENSINO BÁSICO](#)

A avaliação deve atender aos domínios seguintes:

AQUISIÇÕES COGNITIVAS / CONHECIMENTOS E CAPACIDADES 80%		ATITUDES /VALORES 20%
TEMA Conteúdos de aprendizagem	NÚMEROS E OPERAÇÕES	Neste domínio são contemplados os parâmetros seguintes do Perfil do Aluno:
	GEOMETRIA E MEDIDA	1. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA 1.1. Participação. 1.2. Cumprimento de tarefas.
	ORGANIZAÇÃO E TRATAMENTO DE DADOS	2. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL 2.1. Interação com os colegas 2.2. Interação com os professores.
		3. BEM-ESTAR, SAÚDE e AMBIENTE 3.1. Consciencialização Ambiental/ Responsabilização Social
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	Caderno diário / dossier Participação / intervenção nas aulas Produção de textos, segundo tipologias trabalhadas na aula; Fichas de avaliação (intercalar e trimestral) Questões de aula	



1.º ano de escolaridade		De acordo com as Aprendizagens Essenciais os alunos devem ser capazes de::
BLOCO 1 — PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	<i>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.</i>	Em concurso individual: <ol style="list-style-type: none">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.
BLOCO 2 — DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<i>Realizar 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.</i>	Em percursos que integram várias habilidades: <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



BLOCO 4 – JOGOS	<i>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.</i>	<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">• 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.
------------------------	--	--



2.º ano de escolaridade		De acordo com as Aprendizagens Essenciais os alunos devem ser capazes de::
BLOCO 1 — PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES		<p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none">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.
	<i>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.</i>	<p>Em concurso individual:</p> <ol style="list-style-type: none">1. LANÇAR uma bola em precisão a um alvo móvel, por baixo e por cima, com cada uma e ambas as mãos.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.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.4. SALTAR à corda no lugar e em progressão, com coordenação global e fluidez de movimentos.5. LANÇAR o arco na vertical e RECEBÊ-LO, com as duas mãos.6. PASSAR por dentro de um arco e rolar no chão, sem o derrubar. Em concurso individual ou estafeta:7. DRIBLAR «alto e baixo», com a mão esquerda e direita, em deslocamento, sem perder o controlo da bola.8. CONDUZIR a bola dentro dos limites duma zona definida, mantendo-a próximo dos pés. Em concurso a pares:9. RECEBER a bola, controlando-a com o pé direito ou esquerdo, e PASSÁ-LA colocando-a ao alcance do companheiro.



		<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>
BLOCO 2 – DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	<p><i>Realizar 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.</i></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 <p>Em percursos que integrem várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none">1. TRANSPOR obstáculos sucessivos, em corrida, colocados a distâncias irregulares, sem acentuadas mudanças de velocidade.2. SUBIR E DESCER pela tração dos braços, um banco sueco inclinado, deitado em posição ventral e dorsal.3. SALTAR de um plano superior realizando, durante o voo, uma figura à sua escolha, ou voltas, com receção em pé e equilibrada.4. Realizar SALTOS «de coelho» no solo, com amplitudes variadas, evitando o avanço dos ombros no momento do apoio das mãos.5. Fazer CAMBALHOTA à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.6. Fazer CAMBALHOTA à retaguarda sobre um colchão num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando com as pernas afastadas.



		<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. Em concurso individual, com coordenação e fluidez de movimentos:</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> <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>Em patins, combinar num percurso, com coordenação global e fluidez de movimentos, as destrezas aprendidas e as seguintes:</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>
BLOCO 4 — JOGOS	<p><i>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.</i></p>	<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">• 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.



3.º ano de escolaridade		De acordo com as Aprendizagens Essenciais os alunos devem ser capazes de:
BLOCO 3 — GINÁSTICA	<i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou seqüências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.</i>	<p>Em percursos que integram várias habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Executar a CAMBALHOTA À RECTAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 22. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa.3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros).4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio.5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas».6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo.7. LANÇAR 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.
BLOCO 4 — JOGOS	<i>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.</i>	<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como:</p> <p>RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos.2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e ou a pares:3. 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.4. Impulsionar 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.



		<p>5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Em situação de exercício de Futebol — contra um guarda-redes:</p> <p>6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza.</p> <p>7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.</p>
BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA	<i>Escolher e realizar 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.</i>	<p>Colaborar 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, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.</p>