



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA ROBERTO IVENS  
Departamento de Educação Física e Desporto Escolar

# **CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR**



**1.ºCICLO**

**ANO LETIVO 2025/2026**

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA OS ALUNOS DO 1.º CICLO

A avaliação dos alunos será processada de acordo com os seguintes itens:

<b>DOMÍNIO ATITUDES (30%)</b>	<b>PARTICIPAÇÃO (10%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprimento de tarefas;</li> <li>- Colaboração com os colegas e com o professor.</li> </ul> <p><b>- INSUFICIENTE (0%-4%)</b> – O aluno participa de forma pouco empenhada nas atividades propostas.</p> <p><b>- SUFICIENTE (5%-7%)</b> – O aluno participa nas atividades propostas.</p> <p><b>- BOM (8%-9%)</b> – O aluno participa com empenho nas atividades propostas.</p> <p><b>- MUITO BOM (10%)</b> – O aluno participa com muito empenho nas atividades propostas.</p>
	<b>COMPORTAMENTO E REGRAS (15%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceitação das decisões do professor e da arbitragem;</li> <li>- Perturbação do funcionamento da aula.</li> </ul> <p><b>- INSUFICIENTE (0%-7%)</b> – O aluno cumpre com pouca regularidade as regras e revela comportamentos inadequados.</p> <p><b>- SUFICIENTE (8%-10%)</b> – O aluno cumpre com regularidade as regras e revela um comportamento satisfatório.</p> <p><b>- BOM (11%-13%)</b> – O aluno cumpre quase sempre as regras e revela bom comportamento.</p> <p><b>- MUITO BOM (14%-15%)</b> – O aluno cumpre sempre as regras e revela bom comportamento.</p>
	<b>COOPERAÇÃO (5%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno colabora com os colegas e professor em todas as tarefas propostas.</li> </ul> <p><b>- INSUFICIENTE (0%-2%)</b> – O aluno coopera pouco com os colegas/professor.</p> <p><b>- SUFICIENTE (3%)</b> – O aluno coopera com regularidade com os colegas/professor.</p> <p><b>- BOM (4%)</b> – O aluno coopera quase sempre com os colegas/professor.</p> <p><b>- MUITO BOM (5%)</b> – O aluno coopera sempre com os colegas/professor.</p>
	<b>DESEMPENHO COGNITIVO (10%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neste domínio o aluno será avaliado ao nível do seu conhecimento das regras dos jogos, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</li> </ul> <p><b>- INSUFICIENTE (0%-4%)</b> – O aluno demonstra poucos conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> <p><b>- SUFICIENTE (5%-7%)</b> – O aluno demonstra apenas alguns conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> <p><b>- BOM (8%-9%)</b> – O aluno demonstra conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p> <p><b>- MUITO BOM (10%)</b> – O aluno demonstra bastantes conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.</p>
<b>DOMÍNIO PSICOMOTOR (70%)</b>	<b>DESEMPENHO MOTOR (60%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neste domínio estão integrados os resultados <b>do desempenho motor em todas as aulas</b> assim como <b>todas as avaliações práticas</b> realizadas nos blocos abordados (<i>Deslocamentos e equilíbrios, Perícia e Manipulação, Atividades Rítmicas Expressivas, Jogos e Percursos na Natureza</i>)</li> </ul> <p><b>- INSUFICIENTE (0%-29%)</b> – O aluno realiza com muita dificuldade as tarefas propostas.</p> <p><b>- SUFICIENTE (30%-40%)</b> – O aluno realiza as tarefas propostas.</p> <p><b>- BOM (41%-50%)</b> – O aluno realiza com facilidade as tarefas propostas.</p> <p><b>- MUITO BOM (51%-60%)</b> – O aluno realiza com muita facilidade as tarefas propostas.</p>

Percentagem	Menção
De 0% a 19%	Insuficiente
De 20% a 49%	Insuficiente
De 50% a 69%	Suficiente
De 70% a 89%	Bom
De 90% a 100%	Muito Bom



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA ROBERTO IVENS  
Departamento de Educação Física e Desporto Escolar

# **PERFIS DE APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA 1.º CICLO**

## **DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR**



**ANO LETIVO 2025/2026**



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA

**1º ciclo do Ensino Básico – 1º e 2º ano**

Bloco	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
		Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Perícias e Manipulações	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.	O aluno realiza com muitas falhas ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	O aluno realiza com algumas falhas ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	O aluno realiza com correção ações motoras básicas, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos, conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho.
Deslocamentos e Equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinações de movimentos coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	O aluno realiza com muitas falhas ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	O aluno realiza com algumas falhas ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	O aluno realiza com correção ações motoras básicas de deslocamento no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos coordenado a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

Jogos	Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as suas 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 movimento.	Na sua participação em jogos o aluno não tem iniciativa própria sendo pouco aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. não realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com correção de movimentos.	Na sua participação em jogo o aluno tem alguma iniciativa própria sendo minimamente aplicado, adaptando-se às situações de jogo e seu objetivo. Realiza algumas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimento.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	Na sua participação em jogos o aluno tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
-------	--	--	---	---	--

**CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS**

OBJETIVOS GERAIS  (transversal a todos os blocos)	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamentos; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta pouca capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	O aluno apresenta muita capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.
---	---	--	--	---	--



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

<b>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b>					
<b>CONHECIMENTOS</b>	Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Promover o gosto e o conhecimento da prática regular de atividade física, suas regras e técnicas.	O aluno não conhece nem aplica regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra poucos conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica algumas das regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra apenas alguns conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica quase sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra bastantes conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.
<b>PARTICIPAÇÃO COOPERAÇÃO</b>	Cumprimento das tarefas. Colaboração com os colegas e professor	O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.	O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.
<b>COMPORTAMENTO REGRAS</b>	Aceitação de regras e decisões do professor Atitude na aula	O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela um comportamento satisfatório.	O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela um bom comportamento.	O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

**1º ciclo do Ensino Básico – 3º e 4º ano**

<b>Bloco</b>	<b>Critérios de Avaliação</b>	<b>Níveis de Desempenho</b>			
		<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Muito Bom</b>
Ginástica	Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento.	Revela muitas dificuldades: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.	Revela facilidade: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	Revela bastante facilidade: - Em elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas: Resistência geral; Velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas, e de deslocamento; Flexibilidade; Controlo de postura; Equilíbrio dinâmico em situações de «voo», de aceleração e de apoio instável e ou limitado; Controlo da orientação espacial; Ritmo; Agilidade.
Jogos	Participar em jogos, ajustando a iniciativa própria e as suas qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas	Na sua participação em jogos o aluno não tem iniciativa própria sendo pouco aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. não	Na sua participação em jogo o aluno tem alguma iniciativa própria sendo minimamente aplicado, adaptando-	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	Na sua participação em jogos o aluno tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

	pela situação de jogo, e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimento.	realiza habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com correção de movimentos.	se às situações de jogo e seu objetivo. Realiza algumas habilidades básicas e ações técnico táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.		com correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O aluno patina com muitas falhas ao nível do equilíbrio e segurança, não ajusta as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O aluno patina com algumas falhas no equilíbrio e segurança, ajustando com alguma dificuldade as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	O aluno patina com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.
Act. Rítmicas Expressivas	Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais.	Não executa as destrezas ou executa parte delas sem correção técnica, não apresentando cordialidade, expressão e estrutura rítmica adequada.	Domina a execução de todas as destrezas com alguma correção, utilizando, pontualmente algum ritmo, cordialidade e expressão.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e do nível Muito Bom.	Domina muito bem e com correção a execução de todas as destrezas, apresentando cordialidade, estrutura e expressão rítmica adequada.



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

<b>CAPACIDADES CONDICIONAIS E COORDENATIVAS</b>					
<b>OBJETIVOS GERAIS</b> (transversal a todos os blocos)	Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamentos; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta pouca capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O aluno apresenta capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.	O desempenho do aluno revela características do nível Suficiente e Muito Bom.	O aluno apresenta muita capacidade e empenho para elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas; resistência geral; velocidade de reação simples e complexa de execução de ações motoras básicas e de deslocamento; flexibilidade; Controlo da postura; equilíbrio dinâmico em situações de “voo”, de aceleração e de apoio instável e ou limitado; controlo da orientação espacial; ritmo; agilidade.



**SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO  
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA**

<b>CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES</b>					
<b>CONHECIMENTOS</b>	Conhecer e aplicar cuidados de higiene; Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; Promover o gosto e o conhecimento da prática regular de atividade física, suas regras e técnicas.	O aluno não conhece nem aplica regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra poucos conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica algumas das regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra apenas alguns conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica quase sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.	O aluno conhece e aplica sempre as regras de higiene, segurança e preservação dos materiais; O aluno demonstra bastantes conhecimentos ao nível das regras, dos gestos técnicos e suas componentes críticas fundamentais.
<b>PARTICIPAÇÃO COOPERAÇÃO</b>	Cumprimento das tarefas. Colaboração com os colegas e professor	O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.	O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.
<b>COMPORTAMENTO REGRAS</b>	Aceitação de regras e decisões do professor Atitude na aula	O aluno cumpre com pouca regularidade as regras estabelecidas e revela comportamentos inadequados.	O aluno cumpre com regularidade as regras estabelecidas e revela um comportamento satisfatório.	O aluno cumpre quase sempre as regras estabelecidas e revela um bom comportamento.	O aluno cumpre sempre as regras estabelecidas e revela bom comportamento.