

**CrITÉrios EspecÍficos de AvaliaÇão e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 1.  Ano de Escolaridade**
Ano Letivo: 2025/2026

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE:	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Perícias e Manipulações (35%)	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 � 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 ressalto da bola no chão. Driblar com cada uma das mãos, em deslocamento, controlando a bola para manter a direção desejada. Lançar uma bola em distância com a «mão melhor» (a mão mais forte) e com as duas mãos, para além de uma marca. Lançar para cima (no plano vertical) uma bola (grande) e recebe-a com as duas mãos acima da cabeça (o mais alto possível) e perto do solo (o mais baixo possível). Rolar a bola, nos membros superiores e nos membros inferiores (deitado) unidos e em extensão, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais. Pontapear a bola em precisão a um alvo, com um e outro p�, dando continuidade ao movimento da perna e mantendo o equilíbrio.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/Colaborador/ Cooperante/Responsável/ Aut�nomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Rubricas Observação direta Grelhas de observação de desempenhos Listas de verificação Grelhas de Auto e Heteroavalia��o

A Coordenadora de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.� CEB:	Crêterios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Teresa Dias	Graça Fernandes	2025/2026	22/10/2025	1 de 4

	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. Fazer toques de sustentação de um «balão», com os membros superiores e a cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola. Cabecear um «balão» (lançado por um companheiro a «pingar»), posicionando-se num ponto de queda da bola, para a agarrar a seguir com o mínimo de deslocamento. Passar a bola a um companheiro com as duas mãos (passe «picado», a «pingar» ou de «peito»), consoante a sua posição e ou deslocamento. Recebe a bola com as duas mãos, parado e em deslocamento. Rolar o arco com pequenos «toques» à esquerda e à direita, controlando-o na trajetória pretendida.		
Deslocamentos e Equilíbrios (35%)	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). Saltar de um plano superior com receção equilibrada no colchão. Subir e desce o espaldar (ou objeto que o substitua), percorrendo os degraus alternadamente com um e com o outro pé e com uma e outra mão. Marchar sobre os patins com variações de ritmo e amplitude da passada, mantendo o equilíbrio. 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. Deslizar de «cócoras», após impulso de um colega, mantendo os patins paralelos e os braços à frente, elevando-se (sem perder o equilíbrio) e baixando-se para se sentar antes de parar.		

A Coordenadora de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Teresa Dias	Graça Fernandes	2025/2026	22/10/2025	2 de 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. 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. Em percursos que integrem várias habilidades: Sobir para um plano superior (mesa ou plinto), apoiando as mãos e elevando a bacia para apoiar um dos joelhos, mantendo os braços em extensão. Suspender e balançar numa barra, saindo em equilíbrio. Deslocar-se em suspensão, lateralmente e frontalmente, de uma à outra extremidade da barra, com pega alternada. Deslocar-se para a frente, para os lados e para trás sobre superfícies reduzidas e elevadas, mantendo o equilíbrio. Em concurso individual. Deslizar sentado e deitado (ventral), em prancha, sobre o «skate», após impulso das mãos ou dos pés, mantendo o equilíbrio.		
Jogos (30%)	Praticar jogos infantis, cumprindo as suas regras. Praticar jogos infantis realizando ações características desses jogos: - 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.		

A Coordenadora de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Teresa Dias	Graça Fernandes	2025/2026	22/10/2025	3 de 4

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA			
	MB	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
	DESCRIPTORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS			
Perícias e Manipulações (35%)	Realiza com bastante facilidade ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza com facilidade ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Realiza algumas ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.	Revela dificuldade na realização de ações motoras com aparelhos portáteis (bola, arco, balão) segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos.
Deslocamentos e Equilíbrios (35%)	Realiza com bastante facilidade ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza com facilidade ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Realiza algumas ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.	Revela dificuldade na realização de ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos.
Jogos (30%)	Participa com bastante facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e elevada correção de movimentos. Coopera ativamente com os companheiros e procura sempre cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com elevada cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Participa com facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e correção de movimentos. Coopera com facilidade com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com muita cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Participa em jogos, realizando algumas habilidades básicas e ações técnico-táticas com correção satisfatória de movimentos. Coopera com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo, evidenciando fragilidades pontuais . Trata os colegas com cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Revela dificuldade em participar em jogos e na realização de habilidades básicas e ações técnico-táticas com pouca correção de movimentos. Revela muitas dificuldades na cooperação com os companheiros e nem sempre cumpre as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com pouca cordialidade e respeito, colocando, por vezes , em risco a sua integridade física.

A Coordenadora de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Teresa Dias	Graça Fernandes	2025/2026	22/10/2025	4 de 4