

Ano Letivo: 2025/2026	Departamento do 1.º Ciclo
Ano de Escolaridade: 1.º/2.º/3.º/4.º Anos	Área Curricular: Educação Física

DOMÍNIOS/ PONDERAÇÕES	PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO	DESCRITORES DE DESEMPENHO		DESCRITORES DE PASEO
<p><b>Perícias e Manipulações</b> 1.º/2.º ano - 20%</p> <p><b>Deslocamentos e Equilíbrios</b> 1.º/2.º ano - 20%</p> <p><b>Jogos</b> 1.º/2.º ano - 35% 3.º/4.º ano - 40%</p> <p><b>Atividades de Exploração da Natureza</b> 3.º/4.º ano - 15%</p> <p><b>Ginástica</b> 3.º/4.º ano - 20%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação/intervenção nas aulas</li> </ul> <p>e/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercício com critério</li> </ul> <p>e/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Situação de jogo</li> </ul> <p>e/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coreografia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Executa movimentos de manipulação (lançar, agarrar, driblar) com controle e intenção;</li> <li>Demonstra progressão no domínio de objetos e instrumentos desportivos;</li> <li>Participa ativamente das atividades propostas, respeitando regras e colegas;</li> <li>Adapta os movimentos ao espaço e às exigências da tarefa;</li> <li>Demonstra controle corporal em situações estáticas e dinâmicas;</li> <li>Participa com empenho e fair play nas situações de jogo;</li> <li>Aplica regras básicas e estratégias simples durante os jogos;</li> <li>Coopera com colegas em jogos coletivos ou em grupo;</li> <li>Participa em atividades ao ar livre com responsabilidade e respeito pela natureza;</li> <li>Explora o ambiente de forma autónoma ou colaborativa;</li> <li>Demonstra noções de postura, alinhamento e coordenação corporal;</li> <li>Aplica técnicas básicas de ginástica artística e/ou acrobática com segurança.</li> </ul>		<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador (C, D, F, H, I)</p> <p>Respeitador da diferença/ do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador (A, F, G, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Autoavaliador (transversal às áreas)</p>
<p><b>ATITUDES E VALORES</b></p> <p><b>(25%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de observação</li> </ul>	<p><b>Responsabilidade</b></p> <p><b>(5%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir o dever da assiduidade e pontualidade;</li> <li>Apresentar o material necessário;</li> <li>Respeitar as regras da sala de aula;</li> <li>Cumprir os prazos estabelecidos.</li> </ul>	<p>Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)</p>

		<b>Autonomia (5%)</b>	Concretiza as atividades/tarefas de forma independente.	Respeitador da diferença/ do outro <b>(A, B, E, F, H)</b> Cuidador de si e do outro <b>(B, E, F, G, J)</b> Autoavaliador (transversal às áreas)
		<b>Comportamento Adequado (5%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Respeita a opinião dos outros e colabora;</li> <li>● Corrige atitudes quando advertido/a;</li> </ul> Intervém sem perturbar as aulas.	
		<b>Participação (5%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Demonstra curiosidade e iniciativa;</li> </ul> Participa com intervenções pertinentes.	
		<b>Empenho e Resiliência (5%)</b>	Realiza as atividades propostas em aula e em casa com esforço e perseverança.	



