

## ANO LETIVO 2024/2025

### GRUPO DE RECRUTAMENTO 1.º CICLO

#### REFERENCIAL DE AVALIAÇÃO

<p><b>Critérios gerais de avaliação do agrupamento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Resolução de problemas;</li> <li>● Comunicação;</li> <li>● Conhecimento;</li> <li>● Criatividade;</li> <li>● Relacionamento Interpessoal;</li> <li>● Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li> <li>● Pesquisa e Tratamento da Informação.</li> </ul>
---	---

Anos de escolaridade: 1.º, 2.º, 3.º e 4.º

Disciplina(s): Educação Física

Domínios ou Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais	Domínios de Avaliação/Áreas de Competências	Ponderação	Processos de recolha diversificados
<ul style="list-style-type: none"> <li>●Perícias e Manipulações;</li> <li>●Deslocamentos e Equilíbrios;</li> <li>● Jogos;</li> <li>●Ginástica;</li> <li>●Atividades de Exploração da Natureza;</li> <li>●Patinagem ou Natação.</li> </ul>	Aptidão Física	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Observações dos desempenhos</li> <li>●Grelhas de registo</li> <li>●Rúbricas</li> </ul>
	Atividade Física	50%	

### Perfis de desempenho

DOMÍNIOS ou DOMÍNIOS e DESCRITORES	GRAUS DE CONSECUÇÃO			
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
<b>Aptidão Física:</b> • Aptidão muscular.	- Realiza muito bem todos os exercícios: • flexão de braços, com apoio dos joelhos (até ao 3.º ano); • abdominais; • flexibilidade de ombros com ambos os braços; • impulsão horizontal; • impulsão vertical.	- Realiza pelo menos, 4 dos exercícios: • flexão de braços, com apoio dos joelhos (até ao 3.º ano); • abdominais; • flexibilidade de ombros com ambos os braços; • impulsão horizontal; • impulsão vertical.	- Realiza pelo menos 2/3 dos exercícios: • flexão de braços, com apoio dos joelhos (até ao 3.º ano); • abdominais; • flexibilidade de ombros com ambos os braços; • impulsão horizontal; • impulsão vertical.	- Não realiza: • flexão de braços, com apoio dos joelhos (até ao 3.º ano); • abdominais; • flexibilidade de ombros com ambos os braços; • impulsão horizontal; • impulsão vertical.
<b>Aptidão Física:</b> • Aptidão aeróbia.	- Realiza muito bem o vaivém.	- Realiza bem o vaivém.	- Realiza com algumas dificuldades o vaivém.	- Não realiza o vaivém.
<b>Perícias e manipulações</b>	- Realiza as ações motoras básicas com aparelhos portáteis.	- Realiza a maioria das ações.	- Realiza algumas ações motoras básicas.	- Não realiza as ações motoras básicas.
<b>Deslocamentos e equilíbrios</b>	- Realiza as ações motoras básicas de deslocamento.	- Realiza a maioria das ações motoras básicas de deslocamento.	- Realiza algumas das ações motoras básicas de deslocamento.	- Não realiza as ações motoras básicas de deslocamento.
<b>Patinagem</b> (a)	- Patina com equilíbrio e segurança.	- Patina, na maioria das vezes, com equilíbrio e segurança.	- Por vezes, patina com algum equilíbrio e segurança.	- Não patina.
<b>Jogos</b>	- Participa em jogos e demonstra qualidades motoras. - É persistente.	- Participa, na maioria das vezes, em jogos e demonstra qualidades motoras. - É persistente, na maioria das vezes.	- Participa, em alguns jogos e demonstra qualidades motoras. - Algumas vezes é persistente.	- Não participa em jogos. - Não é persistente.
<b>Ginástica</b>	- Realiza as habilidades gímnicas básicas.	- Realiza a maioria das habilidades gímnicas básicas.	- Realiza algumas das habilidades gímnicas básicas.	- Não realiza as habilidades gímnicas básicas.
<b>Atividade rítmica expressiva (dança)</b> (aplicável ao 3.º e 4.º anos);	- Combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados ao contexto.	- Combina a maioria dos deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados ao contexto.	- Combina alguns dos deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados ao contexto.	- Não combina deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados ao contexto.
<b>Percursos na natureza</b> (aplicável ao 3.º e 4.º anos)	- Escolhe e realiza, as habilidades apropriadas em percursos na natureza.	- Escolhe e realiza, a maioria, das habilidades apropriadas em percursos na natureza.	- Escolhe e realiza, algumas das habilidades apropriadas em percursos na natureza.	- Não escolhe nem realiza, habilidades apropriadas em percursos na natureza.
<b>Natação</b>	- Combina a inspiração e	- Combina na maioria das vezes a	- Combina algumas vezes	- Não combina a inspiração e



(a)	expiração com movimentos de flutuação (facial e dorsal) e propulsão.	inspiração e expiração com movimentos de flutuação (facial e dorsal) e propulsão.	inspiração e expiração com movimentos de flutuação (facial e dorsal) e propulsão.	expiração com movimentos de flutuação.
-----	--	---	---	--

A aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo (aplicável ao 4.º ano).

(a) – **Os blocos de aprendizagens serão proporcionados aos alunos caso as escolas reúnam condições materiais, nomeadamente, existência de piscina, espaldar, patins e skate.**

**Nota:** O relacionamento interpessoal e a autonomia são avaliados transversalmente, em todos os domínios de aprendizagem.

Aprovado em reunião de Departamento de 12/09/2024