



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO ,CULTURA E DESPORTO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA CANTO DA MAIA

Departamento de Educação Física – Ano Lectivo 2025/2026

Critérios de Avaliação / Perfis de Aprendizagens Específicas

1º/2º Anos (1º Ciclo)

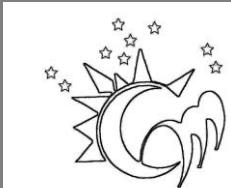
Critérios de Avaliação	Domínios			
	Psicomotor		Sócio Afetivo	Cognitivo
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Níveis de Desempenho	
Participação/Cooperação	<p>Muito Bom - Realiza exercícios de perícia e manipulação, de deslocamentos e equilíbrios, jogos, atividades rítmicas expressivas e percurso na natureza com desempenho individual/coletivo aplicando as ações adequadas.</p>	<p>Muito Bom - Revela evolução nas suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).</p>	<p>Muito Bom - Coopera sempre com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.</p>	<p>Muito Bom - Particiipa com empenho na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, compreendendo as suas regras, bem como, em procurar aplicá-las de forma adequada, com correção e oportunidade na realização dos mesmos.</p>
Comportamento/Regras	<p>Bom - Realiza exercícios de perícia e manipulação, de deslocamentos e equilíbrios, jogos, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo</p>	<p>Bom - Revela evolução na maioria das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).</p>	<p>Bom - Coopera na maioria das aulas com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e</p>	<p>Bom - Particiipa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, compreendendo as suas regras, mas tem alguma dificuldade em aplicá-las de forma adequada, com</p>

Desempenho Motor	<p>aplicando as ações adequadas com alguma ajuda do professor.</p> <p>Suficiente – Realiza com dificuldade exercícios de perícia e manipulação, de deslocamentos e equilíbrios, jogos, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo aplicando as ações adequadas com ajuda do professor.</p> <p>Insuficiente – Não realiza exercícios de perícia e manipulação, de deslocamentos e equilíbrios, jogos, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo não aplicando as ações adequadas.</p>	<p>Suficiente – Revela dificuldades na evolução das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).</p> <p>Insuficiente – Revela enormes dificuldade na evolução das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).</p>	<p>respeito na relação com os colegas e com o professor.</p> <p>Suficiente – Revela alguma dificuldade em cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.</p> <p>Insuficiente – Revela enormes dificuldades em cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios. Revela enormes dificuldades em compreender e aplicar as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor, dificultando o bom desenrolar das aulas.</p>	<p>correção e oportunidade na realização dos mesmos.</p> <p>Suficiente – Nem sempre participa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, não compreendendo algumas das suas regras.</p> <p>Insuficiente – Não participa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, não comprehende nem aplica as suas regras.</p>
-------------------------	---	--	--	---

3º/4º Anos (1º Ciclo)

Critérios de Avaliação	Domínios			
	Psicomotor		Sócio Afetivo	Cognitivo
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Níveis de Desempenho	
Participação/Cooperação	Muito Bom - Realiza exercícios de ginástica, jogos, patinagem, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo aplicando as ações adequadas.	Muito Bom - Revela evolução nas suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).	Muito Bom - Coopera sempre com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.	Muito Bom - Particiipa com empenho na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, compreendendo as suas regras, bem como, em procurar aplicá-las de forma adequada, com correção e oportunidade na realização dos mesmos.
Comportamento/Regras	Bom - Realiza exercícios de ginástica, jogos, patinagem, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo aplicando as ações adequadas com alguma ajuda do professor.	Bom - Revela evolução na maioria das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).	Bom - Coopera na maioria das aulas com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.	Bom - Particiipa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, compreendendo as suas regras, mas tem alguma dificuldade em aplicá-las de forma adequada, com correção e oportunidade na realização dos mesmos.
Desempenho Motor	Suficiente – Realiza com dificuldade exercícios de ginástica, jogos, patinagem, atividades rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo aplicando as ações adequadas com ajuda do professor.	Suficiente – Revela dificuldades na evolução das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).	Suficiente – Revela alguma dificuldade em cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios, compreendendo e aplicando as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor.	Suficiente – Nem sempre participa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, não compreendendo algumas das suas regras.
	Insuficiente – Não realiza exercícios de ginástica, jogos, patinagem, atividades	Insuficiente – Revela enormes dificuldade na evolução das suas capacidades condicionais (resistência, velocidade, força e flexibilidade) e	Insuficiente – Revela enormes dificuldades em cooperar com os companheiros nos jogos e exercícios.	

	rítmicas expressivas e percursos na natureza com desempenho individual/coletivo não aplicando as ações adequadas.	coordenativas (coordenação, equilíbrio, orientação espacial, ritmo e agilidade).	Revela enormes dificuldades em compreender e aplicar as regras combinadas na turma, bem como os princípios de cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor, dificultando o bom desenrolar das aulas.	Insuficiente – Não participa na realização de diferentes jogos infantis de organização simples, não comprehende nem aplica as suas regras.
--	---	--	---	---



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ASSUNTOS CULTURAIS
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO EDUCATIVA
ESCOLA BÁSICA INTEGRADA CANTO DA MAIA

Departamento de Educação Física – Ano Lectivo 2025/2026

Critérios de Avaliação / Perfis de Aprendizagens Específicas

5º/ 6º Ano 2º Ciclo

Com o 2º Ciclo do Ensino Básico, dá-se sequência às aprendizagens realizadas no 1º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino na sua forma característica, com as competências a serem demonstradas pela consecução dos objetivos considerados nas três áreas de extensão da Educação Física (EF) – **Atividades Físicas** (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), **Conhecimentos e Aptidão Física**.

No 5º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2º Ciclo, que são consolidados durante o 6º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3º Ciclo.

Atividades Físicas	Áreas de Competência	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
			Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
	Ginástica	Compor e realizar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	O aluno realiza com muitas incorreções as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com algumas incorreções as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com correção as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com elevada correção e fluidez as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução.
	Atletismo	Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.	O aluno realiza com muitas incorreções os saltos, corridas e lançamentos de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com algumas incorreções os saltos, corridas e lançamentos de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com correção os saltos, corridas e lançamentos de acordo com o padrão global de execução.	O aluno realiza com elevada correção e fluidez os saltos, corridas e lançamentos de acordo com o padrão global de execução.
	Patinagem	Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos.	O aluno realiza com muitas incorreções e desequilíbrio as sequências rítmicas, percursos ou jogos.	O aluno realiza com algumas incorreções e desequilíbrio as sequências rítmicas, percursos ou jogos.	O aluno realiza com correção e equilíbrio as sequências rítmicas, percursos ou jogos.	O aluno realiza com elevada correção, fluidez e equilíbrio as sequências rítmicas, percursos ou jogos.

Áreas de Competência	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
		Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.	O aluno apresenta muitas incorreções nos passos característicos da dança, não respeita as posições características da dança e não se move em sincronia com a música.	O aluno apresenta algumas incorreções nos passos característicos da dança, nas posições características da dança e na sincronia com a música.	O aluno respeita os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	O aluno respeita com elevada fluidez os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.

	<p>Jogos</p>	<p>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.</p>	<p>O aluno revela falta de cordialidade para com os companheiros ou os adversários. 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 oportunidade e correção de movimentos.</p>	<p>O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Na sua participação em jogos 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 movimentos.</p>	<p>O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Na sua participação em jogos o aluno tem iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</p>	<p>O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com elevada correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com muita oportunidade e correção de movimentos.</p>
--	---------------------	---	---	--	--	--

	Áreas de Competência	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
			Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	O aluno revela falta de cordialidade para com os companheiros ou os adversários. Na sua participação em jogos desportivos coletivos o aluno não tem iniciativa própria sendo pouco aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. Não realiza com correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Na sua participação em jogos desportivos coletivos o aluno tem alguma iniciativa própria sendo aplicado e adaptado às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com algumas incorreções as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com alguma oportunidade e correção de movimentos.	O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Na sua participação em jogos desportivos coletivos o aluno tem iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com elevada correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	O aluno respeita as regras do jogo e trata os companheiros e os adversários com cordialidade. Tem muita iniciativa própria sendo aplicado, adaptando-se bem às situações de jogo e seu objetivo. Realiza com elevada correção as habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com muita oportunidade e correção de movimentos.	

Conhecimentos	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Conhecer os objetivos dos jogos a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras.	O aluno não conhece os objetivos dos jogos, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	O aluno conhece os objetivos dos jogos, bem como a sua função, mas não conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas.	O aluno conhece os objetivos dos jogos, bem como a sua função, o modo de execução das principais ações técnicas, mas demonstra algumas dificuldades sobre as ações táticas.	O aluno conhece os objetivos dos jogos, bem como a sua função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas.
	APTIDÃO FÍSICA	Identificar as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado.	O aluno não identifica as principais capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.	O aluno identifica algumas das principais capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.	O aluno identifica a maioria das principais capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.	O aluno identifica todas as principais capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado.

Áreas de Competência	Critérios de Avaliação	Níveis de Desempenho			
		Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando muscular e aeróbia.	O aluno não revela evolução nas suas capacidades motoras, sem evidências na aptidão muscular e aeróbia.	O aluno revela pouca evolução nas suas capacidades motoras, com algumas evidências na aptidão muscular e aeróbia.	O aluno revela evolução nas suas capacidades motoras, com evidências na aptidão muscular e aeróbia.	O aluno revela elevada evolução nas suas capacidades motoras, com evidências significativas na aptidão muscular e aeróbia.