

## Critérios Específicos de Avaliação

1º Ciclo 3º Ano

Disciplina: Educação  
Física

Conhecimentos e Capacidades – 70%							
Áreas de competência-Perfil do aluno (ACPA)-	Domínios de aprendizagem Aprendizagens Essenciais	PONDERAÇÃO	Perfil de aprendizagem				Instrumentos de avaliação
			Descritores de desempenho/ Níveis de desempenho				
			Nível 1/2	Nível 3	Nível 4	Nível 5	
			Nunca ou Raramente:	Algumas vezes:	Quase sempre:	Sempre:	
A. Linguagem e textos	Manipulações e Perícias	15%	concretiza as Aprendizagens Essenciais no domínio da Educação Física.	não concretiza as Aprendizagens Essenciais no domínio da Educação Física.	é capaz de concretizar as Aprendizagens Essenciais no domínio da Educação Física	capaz de concretizar as Aprendizagens Essenciais no domínio da Educação Física	Registos de observação; Registos dos trabalhos individuais/ a pares/de grupo; Projetos; Intervenções orais e escritas
B. Informação e Comunicação	Deslocamentos e Equilíbrios	15%					
C. Raciocínio e resolução de problemas	Jogos	15%					
D. Pensamento crítico e pensamento criativo	Ginástica	15%					
E. Relacionamento interpessoal	Exploração da natureza, patinagem, natação, percursos...	10%					
F. Desenvolvimento pessoal e autonomia							
G. Bem-estar, saúde e ambiente							
H. Sensibilidade estética e artística							
I. Saber científico e tecnológico							

## Critérios Específicos de Avaliação

J. Consciência e domínio do corpo						
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--

<b>DOMÍNIOS DE APRENDIZAGEM - Aprendizagens essenciais 3º ano</b>	Manipulações e Perícias	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.	<b>15%</b>
	Deslocamentos e Equilíbrios	Realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<b>15%</b>
	Jogos	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.	<b>15%</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.	<b>15%</b>

## Critérios Específicos de Avaliação

	Atividades de Exploração da Natureza, Patinagem, Percursos na Natureza, ou Natação.	<p>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</p> <p>Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de percursos variados.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias.</li><li>2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial dorsal.</li><li>3. Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade.</li><li>4. Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li><li>5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.</li></ol>	<b>10%</b>
--	---	---	------------

## Critérios Específicos de Avaliação

1º Ciclo 3º Ano

Disciplina: Educação  
Física

### ENSINO BÁSICO - 1º CICLO

FRACO	SUFICIENTE	BOM	MUITO BOM
NÍVEL 1/2 (0 - 49,4 %)	NÍVEL 3 (49,5 - 69,4 %)	NÍVEL 4 (69,5 - 89,4 %)	NÍVEL 5 (89,5 - 100 %)
Nunca ou raramente atinge os conhecimentos/competências previstas	Algumas vezes atinge os conhecimentos/competências previstas	Quase sempre atinge os conhecimentos/competências previstas	Atinge sempre os conhecimentos/competências previstas