



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
<p>Conhecimentos</p> <p>Capacidades</p> <p>Atitudes</p> <p><b>ÁREA DE PERÍCIA E MANIPULAÇÃO</b> 30%</p>	<p>Em concurso individual, realizar PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES, relativas ao 1º ano de escolaridade, através de 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li><li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Comportamento;</li><li>-Observação direta do desempenho nos vários domínios;</li><li>-Componente prática;</li><li>-Trabalho de pesquisa.</li></ul>	<p>Concedor/sabedor /culto/informado (A,B,G,I,J)</p> <p>Criativo/Expressivo (A,C,D,J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<p>- Resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmo</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - Apreciar os seus desempenhos; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem; - Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p>		<p>Crítico /Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/Investigador e sistematizador / organizador (A, B,C,D,E,F,G,I,J,)</p>					



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>- Elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saber questionar uma situação;</li><li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul>		<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul>		<p>Participativo / colaborador / cooperante / responsável / autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>					



Ano Letivo de 2022/23

**DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo**  
**DISCIPLINA DE Educação Física**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO**



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li> </ul>							
<b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBIOS</b> <b>30%</b>	<p>Em percursos que integram várias habilidades, realizar DESLOCAMENTOS E EQUILÍBIOS relativos ao 1º ano de escolaridade; realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento, ou combinação de movimentos, coordenando à sua ação, no sentido de aproveitar as</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Comportamento;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Observação direta do desempenho nos vários domínios;</li> <li>-Componente prática;</li> <li>-Trabalho de pesquisa.</li> </ul>	<p>Conhecedor/sabedor /culto/informado (A,B,G,I,J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
	qualidades motoras possibilitadas pela situação.	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.</li><li>- Resolver problemas em situações de jogo;</li><li>- Explorar materiais;</li><li>- Explorar o espaço, ritmo</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apreciar os seus desempenhos;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li></ul>		Criativo/Expressivo (A,C,D,J)				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</p> <p>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Realizar tarefas de síntese;</p> <p>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</p> <p>- Elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p>		<p>Crítico /Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador(transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/Investigador e sistematizador / organizador (A, B,C,D,E,F,G,I,J,)</p>				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saber questionar uma situação;</li><li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li></ul>		<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>				





Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li><li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>		<p>Participativo / colaborador / cooperante / responsável / autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>					



Ano Letivo de 2022/23

**DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo**  
**DISCIPLINA DE Educação Física**  
**PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO**



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
<b>JOGOS</b> <b>40%</b>	Participa em jogos, cumprindo regras, selecionando e realizando com intencionalidade e oportunidade as ações características desses jogos.	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul>	<p>Comportamento</p> <p>Observação</p> <p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Grelhas de autoavaliação</p>	<p>Conhecedor/sabedor /culto/informado (A,B,G,I,J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
				<p>Criativo/Expressivo (A,C,D,J)</p>					

Conhecimentos

Capacidades

Atitudes

Competências



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>- Explorar o espaço, ritmo</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apreciar os seus desempenhos;</li><li>- Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li><li>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolverem na aprendizagem;</li><li>- Descrever as suas opções durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Realizar tarefas de síntese;</li><li>- Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li><li>- Elaborar planos gerais, esquemas.</li></ul>		<p>Crítico /Analítico e Autoavaliador/Heteroavaliador(transversal a todas as áreas)</p> <p>Indagador/Investigador e sistematizador / organizador (A, B,C,D,E,F,G,I,J,)</p>				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li><li>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li><li>- Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li><li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saber questionar uma situação;</li><li>- Desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p>		<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo / colaborador / cooperante / responsável / autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
					I	S	B	MB
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li><li>- Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades;</li><li>- Aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li><li>- Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor;</li><li>- Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li><li>- Ser autónomo na realização de tarefas;</li><li>- Colaborar na preparação e organização dos materiais.</li></ul> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li></ul>		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)				



Ano Letivo de 2022/23

DEPARTAMENTO DE 1.º Ciclo  
DISCIPLINA DE Educação Física  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 1º ANO



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
					I	S	B	MB	
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li><li>- Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li><li>- Promover o gosto pela prática regular de atividade física.</li></ul>							