

**Critérios Específicos de Avaliação e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 4.º Ano de Escolaridade**
Ano Letivo: 2025/2026

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

DOMÍNIOS E PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O ALUNO DEVE FICAR CAPAZ DE:	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
Ginástica (35%)	Realizar em percursos diversificados habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: cambalhotas; saltos; roda; pino; rolamentos. Realizar em percursos diversificados habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e/ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento utilizando objetos variados: cordas; bolas; arcos; raquetes; ringues; fitas; maçãs.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	Rubricas Grelhas de observação de desempenhos Listas de verificação Grelhas de Auto e Heteroavaliação
Jogos (35%)	Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo: Jogo do Mata; Futebol; Rolha; Voleibol; Rabia; Bola ao Poste; Bola ao Capitão; Bola ao Fundo; Bitoque/Râguebi. Realizar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais com oportunidade e correção de movimentos (Jogos de Estafetas). Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objetivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
Percursos na Natureza (30%)	Escolher e realiza habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação.	Crítico/Analítico /Autoavaliador/ Heteroavaliador	

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Cláudia Silva	Graça Fernandes	2025/2026	2025/10/22	1 de 3

	Colaborar com os colegas e respeita as regras de segurança e preservação do ambiente. Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa). Cumprir um percurso na mata, bosque, montanha, etc. de acordo com a orientação dada pelo professor. Combinar as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	(Transversal a todas as áreas)	
--	---	--------------------------------	--

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA			
	MB	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
	DESCRIPTORES DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS			
Ginástica (35%)	Realiza com rigor habilidades gímnicas básicas: cambalhotas; saltos; roda; pino; rolamentos, em esquemas ou sequências no solo, combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Realiza com rigor habilidades gímnicas básicas combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento utilizando objetos variados: cordas; bolas; arcos; ringues; fitas; maçãs; raquetes.	Realiza com facilidade habilidades gímnicas básicas: cambalhotas; saltos; roda; pino; rolamentos, em esquemas ou sequências no solo, combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento. Realiza com facilidade habilidades gímnicas básicas combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento utilizando objetos variados: cordas; bolas; arcos; ringues; fitas; maçãs; raquetes.	Realiza algumas habilidades gímnicas básicas: cambalhotas; saltos; roda; pino; rolamentos, em esquemas ou sequências no solo, revelando insegurança em ações de fluidez e harmonia de movimento. Realiza algumas habilidades gímnicas básicas, revelando insegurança na utilização de objetos variados: cordas; bolas; arcos; ringues; fitas; maçãs; raquetes.	Revela muita insegurança na realização das habilidades gímnicas básicas: cambalhotas; saltos; roda; pino; rolamentos, em esquemas ou sequências no solo. Revela muitas dificuldades na realização de habilidades gímnicas básicas, evidenciando menor fluidez e menor harmonia de movimento na utilização de objetos variados: cordas; bolas; arcos; ringues; fitas; maçãs; raquetes.
Jogos (35%)	Participa com bastante facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com	Participa com facilidade em jogos, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas com oportunidade e	Participa em jogos, realizando algumas habilidades básicas e ações técnico-táticas com correção	Revela dificuldade em participar em jogos e na realização de habilidades básicas e ações técnico-táticas com

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Cláudia Silva	Graça Fernandes	2025/2026	2025/10/22	2 de 3

	oportunidade e elevada correção de movimentos. Coopera ativamente com os companheiros e procura sempre cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com elevada cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	correção de movimentos. Coopera com facilidade com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com muita cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	satisfatória de movimentos. Coopera com os companheiros e procura cumprir as regras e o objetivo do jogo, evidenciando fragilidades pontuais. Trata os colegas com cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.	pouca correção de movimentos. Revela muitas dificuldades na cooperação com os companheiros e nem sempre cumpre as regras e o objetivo do jogo. Trata os colegas com pouca cordialidade e respeito, colocando, por vezes, em risco a sua integridade física.
Percursos na Natureza (30%)	Realiza com bastante facilidade percursos na natureza seguindo sempre as orientações/pontos de referência e direções dadas. Colabora sempre com os colegas e respeita sempre as regras de segurança e preservação do ambiente. Colabora sempre com a sua equipa, cumprindo com rigor o objetivo da atividade.	Realiza com facilidade percursos na natureza seguindo as orientações/pontos de referência e direções dadas. Colabora com facilidade com os colegas e respeita as regras de segurança e preservação do ambiente. Colabora com facilidade com a sua equipa, cumprindo o objetivo da atividade.	Realiza percursos na natureza, revelando algumas lacunas nas orientações/pontos de referência e direções dadas. Colabora com os colegas, respeita as regras de segurança e preservação do ambiente, revelando fragilidades pontuais. Revela algumas fragilidades na colaboração com a sua equipa, cumprindo pontualmente o objetivo da atividade.	Revela muitas dificuldades na realização de percursos na natureza e nem sempre segue as orientações/pontos de referência e direções dadas. Raramente colabora com os colegas e nem sempre respeita as regras de segurança e preservação do ambiente. Raramente colabora com a sua equipa e nem sempre cumpre o objetivo da atividade.

As Coordenadoras de Ano:	A Coordenadora do Departamento do 1.º CEB:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de Educação Física	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Cláudia Silva	Graça Fernandes	2025/2026	2025/10/22	3 de 3