Educação Física – 1.º ciclo (1.º e 2.º anos)

Atitudes e valores – 40%

Áreas P.A.S.E.O.	TEMAS / DOMÍNIOS (Ponderação)	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
		Muito Bom	**Bom**	**Suficiente**	**Insuficiente**	
Linguagens e textos Informação e comunicação Raciocínio e resolução de problemas Pensamento crítico e pensamento criativo Bem-estar, saúde e ambiente Sensibilidade estética e artística Saber científico, técnico e tecnológico	**Perícias e Manipulações** **20%**	- Realiza, com muita facilidade, ações motoras básicas com aparelhos portáteis seguindo combinações de movimentos.	- Realiza, com facilidade, ações motoras básicas com aparelhos portáteis seguindo combinações de movimentos.	- Realiza, com alguma facilidade, ações motoras básicas com aparelhos portáteis seguindo combinações de movimentos.	- Ainda apresenta dificuldades em realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis seguindo combinações de movimentos.	**1 – Observação** - Participação e empenho - Recolha escrita de dados **2- Análise de Conteúdo** - Feedback oral (autorregulação da aprendizagem) - Listas de verificação (desempenho atitudinal)
	Deslocamentos e Equilíbrios **20%**	- Realiza, com muita facilidade, ações motoras básicas de deslocamento em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando, sempre, as ações com fluidez e harmonia de movimento.	- Realiza, com facilidade, ações motoras básicas de deslocamento em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando, quase sempre, as ações com fluidez e harmonia de movimento.	- Realiza, com alguma facilidade, ações motoras básicas de deslocamento em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando, algumas vezes, as ações com fluidez e harmonia de movimento.	- Ainda apresenta dificuldades em realizar ações motoras básicas de deslocamento em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando, com dificuldade, as ações com fluidez e harmonia de movimento.	
	Jogos **20%**	- Participa, com muita facilidade, em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando, sempre, técnicas básicas e ações técnico-	- Participa, com facilidade, em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando, quase sempre, técnicas básicas e ações técnico-táticas fundamentais,	- Participa, com alguma facilidade, em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando, algumas vezes, técnicas básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com	- Ainda apresenta dificuldades em 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, com dificuldade, técnicas básicas e ações técnico-	

Áreas	TEMAS /	DESCRITORES DE DESEMPENHO				PROCESSOS DE
Consciência e domínio do corpo Desenvolvimento pessoal e autonomia Relacionamento interpessoal		táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	com oportunidade e correção de movimentos.	oportunidade e correção de movimentos.	táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.	

Aprovado em Conselho Pedagógico no dia 28/10/2026

Válido até ao final do ano letivo 2028/2029