

## Critérios de avaliação de Educação Física – do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Ano letivo 2026/2027

| Perfil de Aprendizagens Específicas<br>(Aprendizagens Essenciais) | Áreas de Competências<br>(Perfil dos alunos)                                                                                                                                                                                                                                                                         | Descritores de desempenho<br>(retirados e adaptados das metas curriculares)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Instrumento de Avaliação                                                                                                                                                                  |                                                                        | Peso na Avaliação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Instrumentos em ensino presencial                                                                                                                                                         | Instrumentos em E@D                                                    | Todos os anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Conhecimentos e Capacidades                                       | A - Linguagens e textos<br>B - Informação e comunicação<br>C - Raciocínio e resolução de problemas<br>D - Pensamento crítico e pensamento criativo<br>G - Bem-estar, saúde e ambiente<br>H - Sensibilidade estética e artística<br>I - Saber científico, técnico e tecnológico<br>J - Consciência e domínio do corpo | <b>Atividades Físicas e Conhecimentos</b><br>Demonstra desempenhos, conhecimentos e atitudes representativos dos descritores constantes do Programa de Educação Física do Colégio Militar, de cada um dos Blocos:<br><br><b>1º e 2º anos- Deslocamentos e Equilíbrios; Perícias e Manipulações e Jogos.</b><br><br><b>3º e 4º anos- Jogos, Ginástica, Dança e Patinagem.</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de registo do desempenho;</li> <li>Comunicação oral;</li> <li>Observação do desempenho nas atividades propostas e sua evolução.</li> </ul> | Dado a especificidade da Disciplina, o documento encontra-se em anexo. | <p><b>MUITO BOM</b> - A atribuição da classificação de <b>MUITO BOM</b> exige que o aluno obtenha essa menção em todos os blocos do domínio Atividades Físicas, admitindo-se, no máximo, uma classificação de Bom em apenas um dos blocos. No domínio da Aptidão Física, é igualmente requerida a classificação de <b>MUITO BOM</b>. Adicionalmente, o aluno deverá alcançar a menção de <b>MUITO BOM</b> na área de Atitudes e Valores.</p> <p><b>BOM</b> - A atribuição da classificação de <b>BOM</b> pressupõe que o aluno obtenha, no mínimo, essa menção em todos os blocos do domínio Atividades Físicas, podendo registar uma classificação de Suficiente em apenas um deles. No domínio da Aptidão Física, é igualmente exigida a classificação mínima de <b>BOM</b>. Adicionalmente, o aluno deverá obter, pelo menos, a menção de <b>BOM</b> na área de Atitudes e Valores.</p> <p><b>SUFICIENTE</b> – A atribuição da classificação de <b>SUFICIENTE</b> requer que o aluno obtenha, no mínimo,</p> |
|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Aptidão Física</b><br>Desenvolve as capacidades motoras condicionais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia nos testes selecionados do Pré Fitescola® e Fitescola® para a sua idade e género nos testes de condição física previstos no Programa de Educação Física do Colégio Militar.                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Testes de condição física do programa Pré Fitescola® e Fitescola®.</li> </ul>                                                                      |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Atitudes e Valores                                                | E – Relacionamento Interpessoal<br>F – Desenvolvimento Pessoal e autonomia                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Atitudes e Valores</b><br><br>Comportamento<br><br>Participação/Interesse<br><br>Autonomia<br><br>Colaboração<br><br>Respeito pelo outro<br><br>Responsabilidade/Empenho                                                                                                                                                                                                  | Registo de atitudes e comportamentos revelados durante as atividades na aula.                                                                                                             |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | <p>essa menção em todos os blocos do domínio Atividades Físicas, podendo, no entanto, registrar uma classificação de Insuficiente em apenas um deles. No domínio da Aptidão Física, deverá igualmente alcançar, pelo menos, a classificação de <b>SUFICIENTE</b>. Adicionalmente, o aluno deve obter a menção mínima de <b>SUFICIENTE</b> na área de Atitudes e Valores.</p> <p><b>INSUFICIENTE</b> – O Aluno não cumpre os critérios definidos para atingir o nível suficiente.</p> |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Alunos com atestado médico prolongado ou atestado que impeça de cumprir o currículo normal, serão sinalizados e analisados caso a caso, em conselho de turma, admitindo-se a possibilidade e/ou necessidade de elaboração de acomodações no seu plano de avaliação.

## Critérios Gerais de Avaliação/Classificação

- Atitudes e Valores – Descritores de Desempenho**

| <b>Menção Qualitativa</b>       | <b>Insuficiente</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Suficiente</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Bom</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Muito Bom</b>                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Comportamento</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente apresenta comportamentos apropriados.</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta com regularidade comportamentos apropriados.</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta quase sempre comportamentos apropriados.</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta sempre comportamentos apropriados.</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>Participação/Interesse</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente participa e revela pouco interesse.</li> </ul>                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa com alguma regularidade e revela interesse.</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa frequentemente e revela interesse.</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Participa com muita frequência e revela sempre interesse.</li> </ul>                                                                                          |
| <b>Autonomia</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente realiza as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza com alguma frequência as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza com frequência as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza sempre as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>Colaboração</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente colabora com os colegas e professor.</li> </ul>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora com alguma regularidade com os colegas e professor.</li> </ul>                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora quase sempre com os colegas e professor.</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora sempre com os colegas e professor.</li> </ul>                                                                                                        |
| <b>Respeito pelo outro</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente respeita os colegas e o professor.</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeita algumas vezes os colegas e o professor.</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeita quase sempre os colegas e o professor.</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respeita sempre os colegas e o professor.</li> </ul>                                                                                                          |
| <b>Responsabilidade/Empenho</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Raramente revela responsabilidade não cumprindo as tarefas propostas.</li> <li>Chega frequentemente atrasado.</li> <li>Esporadicamente traz o equipamento necessário.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revela alguma responsabilidade, cumprindo com algumas das tarefas propostas.</li> <li>Traz com regularidade o equipamento necessário.</li> <li>É pontual com alguma regularidade.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revela quase sempre responsabilidade e cumpre com as tarefas propostas.</li> <li>Traz quase sempre o equipamento necessário.</li> <li>É quase sempre pontual.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revela sempre responsabilidade e cumpre sempre com as tarefas propostas.</li> <li>Traz sempre o equipamento necessário.</li> <li>É sempre pontual.</li> </ul> |

## NORMAS DE REFERÊNCIA PARA O SUCESSO DOS ALUNOS

| DOMÍNIOS                           | INSUFICIENTE                                                    | SUFICIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MUITO BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b> | Não cumpre as Normas de Referência da classificação Suficiente. | Macaca;<br>Marcha na trave;<br>Cambalhota à frente no plano inclinado;<br>Saltar sobre obstáculos;<br>Saltar para um plano superior com apoio das mãos para se sentar.                                                                                                                                     | Macaca; marcha na trave; cambalhota à frente no plano inclinado; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar para plano superior, após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para ficar de joelhos.                                                                                                                                                                                                                                | Macaca; marcha na trave; cambalhota à frente no plano inclinado; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar para um plano superior, após chamada a pés juntos e apoiando os pés.<br><br>Saltar de um plano superior para o chão com recepção equilibrada.                                                                           |
| <b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>     |                                                                 | Em concurso individual:<br>Pontapear a bola à parede; executa um percurso com bola utilizando lançamentos e recepções diversas;<br>Driblar com mão dominante;<br>Balançar a corda lateralmente, alternando direita e esquerda;<br>Rodar o arco no solo, no eixo vertical;<br>Equilibrar a bola na raqueta. | Em concurso individual:<br>Lançar a bola com precisão;<br>Executa um percurso com bola, utilizando lançamentos e recepções diversas; recepção da bola com as duas mãos; pontapear a bola a um alvo;<br>Balançar a corda lateralmente, alternando direita e esquerda e entrada na corda com salto;<br>Rodar o arco no solo, no eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a rotação;<br>Deslocamentos com a bola em equilíbrio na raqueta. | Em concurso individual:<br>Percurso com bola, utilizando o drible, condução de bola com o pé, passe e recepção,<br>Saltar à corda no lugar (mínimo três saltos);<br>Rodar o arco no solo, no eixo vertical, e agarrar o arco com a mão, antes que termine a rotação;<br>Manter uma bola no ar, com toques de raqueta (mínimo de cinco toques consecutivos). |
| <b>JOGOS</b>                       |                                                                 | Cumprir um jogo de perseguição.<br>(Apanhada)                                                                                                                                                                                                                                                              | Cumprir um jogo de perseguição e um jogo de precisão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cumprir um jogo de cada tipologia:<br>De perseguição, de precisão e de decisão.                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                           |  |                                                                                      |                                                                               |                                                                                     |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>     |  | Não atinge a zona saudável em 2 testes.                                              | Não atinge a zona saudável num teste.                                         | Atinge a zona saudável em todos os testes                                           |
| <b>ATITUDES E VALORES</b> |  | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível suficiente (ver tabela própria). | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível bom (ver tabela própria). | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível muito bom (ver tabela própria). |

## 2º ANO

| DOMÍNIOS                           | INSUFICIENTE                                                    | SUFICIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MUITO BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS</b> | Não cumpre as Normas de Referência da classificação Suficiente. | Macaca; marcha na trave; cambalhota à frente no plano inclinado; cambalhota atrás no plano inclinado, terminando de joelhos; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar para plano superior, após chamada a pés juntos, apoiando as mãos para ficar de joelhos; saltos de coelho no solo.                                                                                                                                                     | Macaca; marcha na trave; cambalhota à frente; cambalhota trás no plano inclinado terminando de pés; saltar sobre obstáculos de alturas e comprimentos variados; saltar para um plano superior, após chamada a pés juntos e apoiando os pés. Salta de um plano superior para o chão com receção equilibrada; saltos de coelho no solo com amplitudes variadas.                                           | Macaca; marcha na trave; cambalhota à frente, cambalhota atrás no plano inclinado, com repulsão de braços; salto de coelho para um plano superior, após chamada a pés juntos e apoiando os pés. Salta de um plano superior realizando meia-volta durante o voo, com receção equilibrada no solo; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical. |
| <b>PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES</b>     |                                                                 | Em concurso individual:<br><br>Lançar a bola com precisão;<br><br>Executar um percurso com bola utilizando lançamentos e receções diversas; receção da bola com as duas mãos; pontapear a bola a um alvo.<br><br>Balançar a corda lateralmente, alternando direita e esquerda e entrada na corda com salto; rodar o arco no solo, no eixo vertical, saltando para dentro dele antes que finalize a rotação;<br><br>Deslocamentos com a bola em equilíbrio na raqueta. | Em concurso individual:<br><br>Percurso com bola utilizando lançamentos e receções em diferentes planos, drible, condução de bola com o pé, passe e receção;<br><br>Saltar à corda (mínimo cinco saltos); rolar o arco com uma trajetória definida;<br><br>Manter uma bola no ar, de forma controlada, com toques de raqueta, com e sem ressalto no solo.<br><br>(mínimo de cinco toques consecutivos). | Em concurso a pares:<br><br>Condução de bola com o pé, passe e receção; passe picado e passe de peito com receção a duas mãos;<br><br>Em concurso individual:<br><br>Saltar à corda com e sem deslocamento (mínimo dez saltos);<br><br>Lançar o arco na vertical e recebê-lo com as duas mãos;<br><br>Toques de raquete, com e sem ressalto no solo, com as duas faces da raqueta (mínimo de 10 toques consecutivos).                                       |
| <b>JOGOS</b>                       |                                                                 | Cumprir um jogo de perseguição e um jogo de precisão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cumprir um jogo de cada tipologia:<br><br>De perseguição, de precisão e de decisão.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cumprir um jogo de cada tipologia:<br><br>De perseguição, de precisão e de decisão e ainda o Jogo do Futebol Humano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>              |                                                                 | Não atinge a zona saudável em 2 testes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Não atinge a zona saudável num teste.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Atinge a zona saudável em todos os testes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                           |  |                                                                                      |                                                                               |                                                                                     |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATITUDES E VALORES</b> |  | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível suficiente (ver tabela própria). | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível bom (ver tabela própria). | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível muito bom (ver tabela própria). |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### 3º ANO

| DOMÍNIOS         | INSUFICIENTE                                                    | SUFICIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MUITO BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GINÁSTICA</b> | Não cumpre as Normas de Referência da classificação Suficiente. | <p>Cambalhota à frente; cambalhota atrás no plano inclinado terminando de pés; saltar para um plano superior, após chamada a pés juntos e apoiando os pés. Salta de um plano superior para o chão com receção equilibrada; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical.</p> <p>Saltar à corda (mínimo cinco saltos); rolar o arco com uma trajetória definida.</p> | <p>Cambalhota à frente, cambalhota atrás no plano inclinado, com repulsão de braços; salto de coelho para o plinto, após chamada a pés juntos no trampolim de madeira; salta de um plano superior realizando meia-volta durante o voo, com receção equilibrada no solo; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical; posição de flexibilidade; roda na cabeça do plinto, com apoio alternado de mãos e pés.</p> <p>Saltar à corda em corrida e no local (mínimo cinco saltos de cada); lançar o arco para a frente com retrocesso e receber com a mão dominante.</p> | <p>Avião; cambalhota à frente; cambalhota atrás no plano inclinado com repulsão de braços; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical; cambalhota à frente com pernas afastadas no plano inclinado; posição de flexibilidade; roda na cabeça do plinto, com apoio alternado de mãos e pés, passando pelo plano vertical.</p> <p>Salto coelho para o plinto e sai em eixo, apoiando as mãos na extremidade oposta.</p> <p>Saltar à corda no local (mínimo cinco saltos a pés juntos) e em corrida (mínimo cinco saltos ao “pé-coxinho”);</p> <p>Rolar o arco no solo para a frente, com retrocesso, salto a pés juntos sobre o arco, passando-o entre as pernas e recebe com uma mão.</p> |
| <b>JOGOS</b>     |                                                                 | <p>Em concurso a pares:</p> <p>Condução de bola com o pé, passe e receção; passe picado e passe de peito com receção a duas mãos;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Em concurso individual:</p> <p>Toques de sustentação da bola com as duas mãos acima da cabeça.</p> <p>Em concurso a pares:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Jogo dos Passes, Jogo da bola ao fundo ou Jogo da bola ao capitão – <b>cumpr</b>e dois dos jogos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                           |  |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |  | <p>Em concurso individual:</p> <p>Toques de raquete, com e sem ressalto no solo, com as duas faces da raqueta (mínimo de 10 toques consecutivos).</p> <p>Jogo de "Futebol Humano".</p> | <p>Condução de bola com o pé, passe e recepção; passe picado e passe de peito com recepção a duas mãos, em deslocamento.</p> <p>Jogo do Mata ou Jogo dos Passes</p>    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PATINAGEM</b>          |  | <p>Marcha sobre os patins;</p> <p>Recuperar o equilíbrio agachando-se;</p> <p>Saber "cair".</p>                                                                                        | <p>Marcha sobre os patins; recupera o equilíbrio agachando-se; sabe "cair"; deslize de "cócoras"; deslize sobre um patim; deslize alternando apoios para a frente.</p> | <p>Marcha sobre os patins; recupera o equilíbrio agachando-se; sabe "cair"; deslize de "cócoras"; deslize sobre um patim; deslize alternando apoios para a frente; arrancar, deslizar e trava.</p>                                                                      |
| <b>A. RITMICA (DANÇA)</b> |  | <p>Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música.</p>                                                                           | <p>Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p>           | <p>Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas).</p> <p>Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço.</p> |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>     |  | <p>Não atinge a zona saudável em 2 testes.</p>                                                                                                                                         | <p>Não atinge a zona saudável num teste.</p>                                                                                                                           | <p>Atinge a zona saudável em todos os testes</p>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ATITUDES E VALORES</b> |  | <p>O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível suficiente (ver tabela própria).</p>                                                                                            | <p>O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível bom (ver tabela própria).</p>                                                                                   | <p>O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível muito bom (ver tabela própria).</p>                                                                                                                                                                              |

## 4º ANO

| DOMÍNIOS         | INSUFICIENTE                                                    | SUFICIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MUITO BOM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>GINÁSTICA</b> | Não cumpre as Normas de Referência da classificação Suficiente. | <p>Cambalhota à frente, cambalhota atrás no plano inclinado, com repulsão de braços; salto de coelho para o plinto, após chamada a pés juntos no trampolim de madeira; salta de um plano superior realizando meia-volta durante o voo, com recepção equilibrada no solo; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical; posição de flexibilidade; roda na cabeça do plinto, com apoio alternado de mãos e pés.</p> <p>Saltar à corda em corrida e no local (mínimo cinco saltos de cada);</p> <p>Rodar o arco em torno da cintura.</p> | <p>Avião; cambalhota à frente; cambalhota atrás no plano inclinado com repulsão de braços; subir para pino, apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, até à posição vertical; cambalhota à frente com pernas afastadas no plano inclinado; posição de flexibilidade; roda na cabeça do plinto, com apoio alternado de mãos e pés, passando pelo plano vertical.</p> <p>Salto coelho para o plinto e sai em eixo, apoiando as mãos na extremidade oposta.</p> <p>Saltar à corda no local (mínimo cinco saltos a pés juntos) e em corrida (mínimo cinco saltos ao “pé-coxinho”);</p> <p>Rodar o arco em torno da mão e do pé.</p> | <p>Realizar uma sequência com os seguintes elementos:</p> <p>Avião; Cambalhota à frente; Cambalhota à frente com pernas afastadas no plano inclinado; Cambalhota atrás; Subida para pino, da posição ventral contra a parede na posição vertical não mexendo os apoios das mãos ou Pino de cabeça; Roda e uma posição de flexibilidade.</p> <p>Salto ao eixo no plinto longitudinal.</p> |
| <b>JOGOS</b>     |                                                                 | <p>Em concurso individual:</p> <p>Toques de sustentação da bola com as duas mãos acima da cabeça.</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>Condução de bola com o pé, passe e recepção; passe picado e passe de peito com recepção a duas mãos, em deslocamento.</p> <p>Corrida de velocidade (40 m).</p> <p>Jogo do Mata ou Jogo dos Passes</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Em concurso a pares:</p> <p>Condução de bola com o pé, passe, recepção e rematar acertando na baliza.</p> <p>Corrida de velocidade (40 m). Lançar a bola (tipo ténis), após ter “armado” braço, em extensão, à retaguarda; saltar em comprimento, após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com recepção a pés juntos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Corrida de estafetas, com transmissão de testemunho em movimento e segurança. Lançar o vórtex (tipo ténis), após ter “armado” braço, em extensão, à retaguarda; Saltar em altura /técnica de tesoura).</p> <p>Em concurso a pares:</p> <p>Sustentação da bola em toque de dedos.</p> <p>Jogo dos passes; Jogo da bola ao fundo e Jogo da bola ao capitão.</p>                         |

|                           |  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |  |                                                                                                                                                                                                                                           | Jogo dos passes, Jogo da bola ao fundo ou Jogo da bola ao capitão – <b>cumpre dois</b> dos jogos.                                                                                           |                                                                                                                                                                             |
| <b>PATINAGEM</b>          |  | Marcha sobre os patins; recupera o equilíbrio agachando-se; sabe "cair"; deslize de "cócoras".                                                                                                                                            | Marcha sobre os patins; recupera o equilíbrio agachando-se; sabe "cair"; deslize de "cócoras"; deslize sobre um patim; deslize alternando apoios para a frente; arrancar, deslizar e trava. | Deslize sobre um patim; deslize alternando apoios para a frente; desliza para trás, curva, arrancar e trava.                                                                |
| <b>DANÇA</b>              |  | Combinar habilidades motoras seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas.<br><br>Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. | Fluidez de movimentos e sintonia com a música em esquemas propostos em situação de Line Dance.                                                                                              | Fluidez de movimentos e sintonia com a música em esquemas propostos em situação de Line Dance e em Roda, seguindo a movimentação do companheiro com qualidade de movimento. |
| <b>APTIDÃO FÍSICA</b>     |  | Não atinge a zona saudável em 2 testes.                                                                                                                                                                                                   | Não atinge a zona saudável num teste.                                                                                                                                                       | Atinge a zona saudável em todos os testes                                                                                                                                   |
| <b>ATITUDES E VALORES</b> |  | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível suficiente (ver tabela própria).                                                                                                                                                      | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível bom (ver tabela própria).                                                                                                               | O aluno tem de cumprir todos os parâmetros do nível muito bom (ver tabela própria).                                                                                         |