

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ
 Ano Letivo 2026/2027

Critérios de Avaliação e Classificação – Educação Física – 3.º e 4.º Anos

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	Área das Atividades Físicas (100%)	Desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas.

Domínios	DESCRITORES DE DESEMPENHO			
	NÍVEL 5 (MB) (100% - 90%)	NÍVEL 4 (B) (89% - 70%)	NÍVEL 3 (S) (69% - 50%)	NÍVEL 2 (INS) (49% - 0%)
Área das Atividades Físicas	O aluno desenvolve muito bem a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Evidencia muito gosto pela prática regular das atividades físicas.	O aluno desenvolve bem a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Evidencia gosto pela prática regular das atividades físicas.	O aluno desenvolve a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Evidencia algum gosto pela prática regular das atividades físicas.	O aluno não desenvolve a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar. Não evidencia gosto pela prática regular das atividades físicas.

PLANIFICAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º e 4.º Anos

TEMA/ Unidade	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRIPTORIOS E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RE- COLHA DE DADOS
Ginástica (5h)	Executar percursos que integram várias habilidades: 1. Executar a CAMBALHOTA À RETAGUARDA com repulsão dos braços na parte final, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2. SUBIR PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos). Regressar à posição inicial pela ação inversa. 3. PASSAR POR PINO, seguido de cambalhota à frente, partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros). 4. SALTAR AO EIXO por cima de um companheiro após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com os membros inferiores bem afastados e chegando ao solo em equilíbrio. 5. COMBINAR posições de equilíbrio estático, com marcha lateral, para trás e para a frente, e «meias-voltas». 6. LANÇAR E RECEBER O ARCO na vertical, com cada uma das mãos, evitando que toque no solo. 7. LANÇAR O ARCO para a frente, no solo, fazendo-o voltar para trás, seguido de salto para que o arco passe por entre as suas pernas, agarrando-o atrás do corpo com uma das mãos. Nos jogos coletivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação: 1. Se tem a bola, PASSAR a um companheiro que esteja liberto, respeitando o limite dos apoios estabelecidos. 2. RECEBER ativamente a bola com as duas mãos, quando esta lhe é dirigida ou quando a intercetar. Em concurso/exercício individual e/ou a pares: 3. Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO para o companheiro, com as mãos, antebraços e/ou cabeça, posicionando-se no ponto de queda da bola, para a devolver. 4. Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ expressivo (A, C, D, J) Crítico/ analítico e autoavaliador/ heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ investigador e Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	O aluno deve ficar capaz de: - 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. - 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. Proporcionar aos alunos atividades formativas que criem oportunidades de: - Cooperar com os companheiros na procura de êxito pessoal e de grupo. - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal. - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor. - Respeitar as regras que permitem agir em segurança. - Ser autónomo na realização das tarefas. - Colaborar na preparação e organização dos materiais.	TÉCNICAS: 1. TESTAGEM Instrumentos: - Exercícios de aplicação 2. OBSERVAÇÃO Instrumentos: - Grelhas de observação, de apresentações orais. - Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta. - Grelha de observação direta

	. 5. Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo. Em situação de exercício de Futebol - contra um guarda redes: 6. CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. 7. Com um companheiro, PASSAR E RECEBER a bola com a parte interna dos pés, progredindo para a baliza e REMATAR, acertando na baliza.	Participativo/ colaborador/ cooperante/ responsável/ autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	
--	--	---	--

TEMA/ Unidade	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRIPTORIOS E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RE- COLHA DE DADOS
Jogos (5h)	- Participar nos JOGOS relativos ao ano de escolaridade, 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 em jogos coletivos com bola, jogos de perseguição, jogos de oposição e jogos de raquete. - Impulsionar uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a «BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada. - Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo; - CONDUZIR a bola progredindo para a baliza, com pequenos toques da parte interna e externa dos pés, mantendo a bola controlada, e REMATAR acertando na baliza. - Com um companheiro passar e receber a bola, progredindo para a baliza e rematar para acertar na baliza. Atitudes: - Saber ouvir. - Respeitar o turno para participar. - Participar com empenho nas tarefas propostas, procurando melhorar o seu desempenho, respeitando os companheiros.	Participativo/colaborador /cooperante/responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (BEFG)	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo. - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades. - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma. - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor. - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança. - Ser autónomo na realização de tarefas. - Colaborar na preparação e organização dos materiais. - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio. - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - Conhecer e aplicar cuidados de higiene. - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal	TÉCNICAS: 1. TESTAGEM Instrumentos: - Exercícios de aplicação 2. OBSERVAÇÃO Instrumentos: - Grelhas de observação, de apresentações orais. - Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta. - Grelha de observação direta.

	-Ser responsável perante a realização das atividades e perante os outros. -Cooperar com respeito nas atividades desenvolvidas.		- e dos companheiros. - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente. - Promover o gosto pela prática regular de atividade física.	
Dança (4h)	- Combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (DANÇA), relativos aos 3.º e 4.º anos e ao 4.º ano de escolaridade, adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e com o professor, de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições musicais, em situação de exploração do movimento a pares, de exercício e de criação.	Criativo/expressivo (A, C, D, J)	O aluno deve ficar capaz de: - 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: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.	OBSERVAÇÃO Instrumentos: - Grelhas de observação, de apresentações orais. - Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta. - Grelha de observação direta.
Percursos na Natureza (3h)	- 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. - Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.	Autoavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador (B, C, D, E, F) Responsável/ autónomo (C, D, E, F, G, I, J)	O aluno deve ficar capaz de: - 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. - 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.	OBSERVAÇÃO Instrumentos: - Grelhas de observação, de apresentações orais. - Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta. - Grelha de observação direta.

TEMA/ Unidade	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRIPTORIOS E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
Natação (17h) <i>A modalidade, será desenvolvida num dos semestres, em parceria com a Câmara Municipal da Nazaré através do projeto Criança +Nadar.</i>	- Proporcionar às crianças o contacto com uma piscina. - Desenvolver habilidades motoras que permitem a escolha da resposta mais adequada em diversas situações no meio aquático (noção de saber nadar). - Libertar emoções e medos em relação à água. - Adquirir hábitos de higiene corporal. - Aprender a vestir-se e despir-se autonomamente. - Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). - Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios. - 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.). - 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. - Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados. - Desenvolver hábitos regulares de prática desportiva.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico e Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal a todas as áreas) Indagador/ Investigador e Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) 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)	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. 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: - Participar em sequências de habilidades, coreografias, etc.; - resolver problemas; - explorar materiais; - explorar o espaço, relações interpessoais, etc. 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. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:	TÉCNICAS: 1. TESTAGEM Instrumentos: - Exercícios de aplicação 2. OBSERVAÇÃO Instrumentos: - Grelhas de observação, de apresentações orais. - Lista de verificação de uma atividade / tarefa proposta. - Grelha de observação direta

			- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - ser autónomo na realização de tarefas; - colaborar na preparação e organização dos materiais. Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - promover o gosto pela prática regular de atividade física.	
--	--	--	--	--

Notas:

A-Linguagens e textos; B-Informação e comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e pensamento criativo; E-Relacionamento interpessoal; F-Desenvolvimento pessoal e autonomia; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

Princípio da diversificação, princípio da positividade e princípio da integração curricular: os professores devem utilizar, no mínimo, **duas** técnicas de diferentes tipologias para classificar, devendo estas ter a mesma valorização; as técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de dados são da responsabilidade de cada professor e devem ser utilizados/selecionados de acordo com as características de cada turma e cada aluno (Decreto-Lei nº 54/2018); os professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informal, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos antes do processo de classificação; os professores devem propor tarefas que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.