



## DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

### Critérios Específicos de Avaliação

#### Educação Física – 8.º Ano



Ano letivo de 2023-2024



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação												
<p><b>Conhecimentos</b> 75%</p>	<p><b>1. CONHECIMENTOS (10%)</b> Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido.</p> <p><b>O aluno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</b></li> <li>• <b>Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</b></li> </ul> <table border="1" data-bbox="465 1209 1335 1278"> <thead> <tr> <th colspan="4">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>NÍVEL A ATRIBUIR</th> <th>PERCENTAGEM</th> <th>NOMENCLATURA A UTILIZAR</th> <th>SIGLA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA					<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</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>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo</p>	<p><b>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho Individual/Pares/Grupo;</li> <li>• Trabalho autónomo (pesquisa e organização dos conteúdos)</li> <li>• Apresentações orais, individuais ou em grupo;</li> <li>• Avaliação formativa;</li> <li>• Grelhas de observação direta;</li> <li>• Utilização das TIC;</li> </ul>
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO															
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA												



1	0% - 19%	Muito Insuficiente	MI	(B, C, D, E, F, G, I, J)	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	• Rubricas.
2	20% - 49%	Insuficiente	INS			
3	50% - 69%	Suficiente	SUF			
4	70% - 89%	Bom	B			
5	90% - 100%	Muito Bom	MB			

Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																									
Conhecimentos 75%	<p><b>2. CAPACIDADES (65%)</b></p> <p><u>2.1. APTIDÃO FÍSICA (10%)</u></p> <p><b>O aluno</b> Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>Testes a aplicar:</p> <table border="1"> <tr> <td>IMC</td> <td>Vai e vem</td> <td>Força Média</td> <td>Força Superior</td> <td>Flexibilidade de Ombros</td> <td>Senta e Alcança</td> <td>Impulsão Horizontal</td> <td>Velocidade 20 e 40m</td> </tr> <tr> <td>1 %</td> <td>2,5 %</td> <td>1,5 %</td> <td>1 %</td> <td>1 %</td> <td>1 %</td> <td>1 %</td> <td>1 %</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>NÍVEL A ATRIBUIR</th> <th>PERCENTAGEM</th> <th>8º Ano</th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>0% - 19%</td> <td>Não realiza o teste ou não tenta realizar.</td> </tr> </table>	IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m	1 %	2,5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	8º Ano	1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</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>Auto e Heteroavaliador</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a <b>diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho Individual/Pares/Grupo;</li> <li>• Avaliação formativa;</li> <li>• Grelhas de observação direta;</li> </ul>
IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m																					
1 %	2,5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %																					
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																												
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	8º Ano																										
1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.																										



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação												
	<table border="1" data-bbox="492 430 1299 555"> <tr> <td>2</td> <td>20% - 49%</td> <td>Não atinge a ZSAF.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>50% - 69%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>70% - 89%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>90% - 100%</td> <td>Atinge a ZSAF.</td> </tr> </table> <p><b>Capacidades Motoras a desenvolver no 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO</b></p> <p><b>RESISTÊNCIA</b></p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><b>FORÇA</b></p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><b>VELOCIDADE</b></p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p>	2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.	3	50% - 69%		4	70% - 89%		5	90% - 100%	Atinge a ZSAF.	<p>(transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</li> <li>• Utilização das TIC;</li> <li>• Plataforma Fitescola;</li> <li>• Rubricas.</li> </ul>
2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.													
3	50% - 69%														
4	70% - 89%														
5	90% - 100%	Atinge a ZSAF.													



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	<p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><i>FLEXIBILIDADE</i></p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p><i>DESTREZA GERAL</i></p> <p>5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
<b>Conhecimentos 75%</b>	<p><b>2.2. ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</b></p> <p>Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo capacidades, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»);</li><li>• «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.</li></ul> <p>Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível Introdução (I); c) Nível Elementar (E).</p> <p>O aluno atinge o nível Introdução ou Elementar em cada matéria sempre que atinge mais de 50% dos conteúdos enunciados para cada uma das matérias no nível respetivo.</p> <p><b>O aluno</b> <b>Desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 6 matérias, de diferentes subáreas e de acordo</b></p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</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>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Cooperante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro</p>	<p><b>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trabalho Individual/Pares/Grupo;</li><li>• Grelhas de observação direta.</li><li>• Avaliação formativa;</li><li>• Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.</li><li>• Avaliação da aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos e/ou táticos.</li></ul>



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																					
	<p>com as seguintes condições:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</li><li>2. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</li><li>3. Nas Outras poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza ou uma matéria da subárea dos Desportos de Combate.</li></ol> <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>NÍVEL A ATRIBUIR</th><th>PERCENTAGEM</th><th>8.º</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>0% - 19%</td><td>Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.</td></tr><tr><td>2</td><td>20% - 49%</td><td>Combinações abaixo das definidas para o nível 3</td></tr><tr><td>3</td><td>50% - 69%</td><td>6 I</td></tr><tr><td>4</td><td>70% - 89%</td><td>5 I   1 E</td></tr><tr><td>5</td><td>90% - 100%</td><td>4 I   2 E</td></tr></tbody></table> <p>No 8.º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - <b>uma matéria</b> (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),</li><li>• GINÁSTICA - <b>uma matéria</b> (Solo, Aparelhos, Rítmica),</li></ul>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	8.º	1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.	2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3	3	50% - 69%	6 I	4	70% - 89%	5 I   1 E	5	90% - 100%	4 I   2 E	(B, E, F, G)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avaliação normativa (observação direta) em jogo reduzido e/ou jogo formal.</li><li>• Grelhas de observação direta;</li><li>• Intervenções orais;</li><li>• Trabalhos de Pesquisa/Relatórios;</li><li>• Utilização das TIC;</li><li>• Rubricas.</li></ul>
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																								
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	8.º																						
1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.																						
2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3																						
3	50% - 69%	6 I																						
4	70% - 89%	5 I   1 E																						
5	90% - 100%	4 I   2 E																						



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	<b>4 Matérias:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ATLETISMO,</li><li>• PATINAGEM,</li><li>• ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),</li><li>• OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação)</li></ul>		

Domínio	Autonomia e Cooperação - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
<b>Autonomia e cooperação 15%</b>	<p>Manifesta perseverança, autonomia e responsabilidade no cumprimento das suas tarefas.</p> <p>Autorregula a sua aprendizagem.</p> <p>Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.</p>	<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>	<p>Para cada domínio é fundamental a <b>diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares;</li><li>▪ Observação de Aula;</li><li>▪ Intervenções orais;</li><li>▪ Trabalhos de Pesquisa;</li><li>▪ Rubricas.</li></ul>



Domínio	Pensamento Crítico e Criativo - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
<b>Pensamento crítico e criativo 10%</b>	Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação. Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Pensamentos crítico e criativo (D) Participativo/Colaborador (E)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares;</li><li>▪ Observação de Aula;</li><li>▪ Intervenções orais;</li><li>▪ Trabalhos de Pesquisa;</li><li>▪ Rubricas.</li></ul>

## Departamento de Expressões

**CONHECIMENTOS (75%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 8.º ano**

**Nível 5  
MUITO BOM**

**Nível 4  
BOM**

**Nível 3  
SUFICIENTE**

**Nível 2  
INSUFICIENTE**

**Nível 1  
MUITO  
INSUFICIENTE**



CAPACIDADES		CONHECIMENTOS				
		Aptidão Física	Atividades Físicas			
		O aluno adquire eficazmente todos/quase todos os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire a maioria dos conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire alguns conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno ainda não adquire os conhecimentos suficientes das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno ainda não adquire os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.
	Aptidão Física	Atinge a Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF).			Não atinge a ZSAF.	Não realiza o(s) teste(s) ou não tenta realizar.
	Atividades Físicas	Atinge 4 Níveis Introdução e 2 Níveis Elementar	Atinge 5 Níveis Introdução e 1 Nível Elementar	Atinge 6 Níveis Introdução	Combinações abaixo das definidas para o nível 3.	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.

Vila Nova de Foz Côa, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023/24



## Departamento de Expressões

### AUTONOMIA E COOPERAÇÃO (15%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 8.º ano

<b>Nível 5 MUITO BOM</b>	<b>Nível 4 BOM</b>	<b>Nível 3 SUFICIENTE</b>	<b>Nível 2 INSUFICIENTE</b>	<b>Nível 1 MUITO INSUFICIENTE</b>
Manifesta muita perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.  Autorregula com muita facilidade a sua aprendizagem.  Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.  Autorregula com facilidade a sua aprendizagem.  Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pontualmente perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.  Autorregula a sua aprendizagem.  Revela algum espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pouca perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.  Autorregula a sua aprendizagem com o apoio do professor.  Revela pouco espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Ainda não manifesta perseverança nem responsabilidade no cumprimento das tarefas.  Ainda não autorregula a sua aprendizagem.  Ainda não revela espírito de colaboração, cooperação e nem partilha de saberes.

Vila Nova de Foz Côa, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023/24



## Departamento de Expressões

### PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO (10%) - Perfis de Desempenho de Educação Física –8.º ano

<b>Nível 5 MUITO BOM</b>	<b>Nível 4 BOM</b>	<b>Nível 3 SUFICIENTE</b>	<b>Nível 2 INSUFICIENTE</b>	<b>Nível 1 MUITO INSUFICIENTE</b>
Demonstra muita iniciativa, participação e capacidade de argumentação.  Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa e inovadora.	Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação.  Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Demonstra alguma iniciativa, participação e capacidade de argumentação.  Desenvolve irregularmente ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Demonstra pouca iniciativa, participação e capacidade de argumentação.  Desenvolve ideias e soluções de forma pouco criativa e inovadora.	Ainda não demonstra iniciativa, participação nem capacidade de argumentação.  Ainda não desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.

Vila Nova de Foz Côa, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2023/24