

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO BÁSICO – 3º CICLO									2025/2026
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			EDUCAÇÃO FÍSICA			8º Ano			
Domínios	Ponderação	Critérios	PASEO (Descritores)	Descritores ou Níveis de Desempenho / Padrões					Instrumentos de Avaliação
				Insuficiente (0 a 19) – Nível 1	Insuficiente (20 a 49) - Nível 2	Suficiente (50 a 69) – Nível 3	Bom (70 a 89) – Nível 4	Muito Bom (90 a 100) – Nível 5	
Área da Aptidão Física (Aptidão Física + Desempenho na Aula)	15% (10% + 5%)	Resistência	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J) Criativo / Expressivo (A, C, D, J)	Não realiza ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com facilidade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras globais de longa duração e de intensidade moderada a vigorosa.	. Registo do desempenho na aula. . Avaliações práticas. . Bateria de testes FITescola . Observação direta e contínua. . Ficha de registo de ocorrências. . Auto e hétero avaliação.
		Força	Crítico / Analítico (A, B, C, D, G) Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Não realiza ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com facilidade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras de contração muscular localizada, com elevada velocidade em cada ação.	
		Velocidade	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Auto avaliador / Hétero avaliador transversal às áreas)	Não realiza ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza com facilidade ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	Realiza, com muita facilidade, ações motoras cíclicas/acíclicas, com a máxima velocidade.	
		Flexibilidade	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Não realiza ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com muita dificuldade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com facilidade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	Realiza, com muita facilidade, ações motoras de grande amplitude (elevada mobilidade articular e elasticidade muscular).	
		Destreza Geral	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Não realiza movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com muita dificuldade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com facilidade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	Realiza, com muita facilidade, movimentos de deslocamento no espaço, com alternância de ritmos e velocidade.	

Área das Atividades Físicas (Atividade Física + Desempenho na Aula)													
60% (45% + 15%)													
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Voleibol	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)	Não realiza com correção as ações técnico-táticas elementares em algumas funções, conforme a oposição em cada fase do jogo e não aplica as regras, como jogador, nem como arbitro revelando muitas dificuldades.	Realiza, com dificuldade e pouca correção, as ações técnico-táticas elementares em algumas funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador, mas também como arbitro.	Realiza com correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, como jogador, mas também como arbitro	Realiza, com facilidade oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como arbitro.	Realiza, com muita facilidade, oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como arbitro.	. Registo do desempenho na aula. . Avaliações práticas. . Observação direta e contínua. . Ficha de registo de ocorrências.			
					Ginástica de Aparelhos	Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas)	Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Não compõe, não realiza e não analisa esquemas individuais e em grupo. Não aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas. Não consegue apreciar os esquemas de acordo com os critérios de correção técnica.	Compõe, realiza e analisa, com muita dificuldade, esquemas individuais e em grupo, aplicando alguns critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e tentando apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.		Compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com facilidade, esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Compõe, realiza e analisa, com muita facilidade, esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
								Atletismo	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		Não realiza nem analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Realiza e analisa, com muita dificuldade, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo algumas exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante, mas também como juiz..	Realiza e analisa, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo bastantes exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também com juiz.

Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)	25% (15% + 10%)	. Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. . Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. . Conhece o modo de execução, bem como as regras/regulamentos, das principais ações técnico-táticas nos JDC, dos critérios de correção técnica na Ginástica e as exigências elementares técnicas no Atletismo. . Participa no Projeto Interdisciplinar de Turma.	Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J) Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (E, F, H, J) Cuidador de si e do outro (E, F, G, J) Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Auto avaliador / Hétero avaliador (transversal às áreas).	O aluno revela total ausência de conhecimentos.	O aluno revela ausência de conhecimentos.	O aluno revela algum conhecimento sobre os conteúdos tratados.	O aluno revela conhecimento sobre os conteúdos tratados	O aluno conhece e relaciona os conteúdos tratados, com muita facilidade.	. Teste escrito / Trabalho de pesquisa / Questionamento. . Ficha de registo de ocorrências. . Observação direta e contínua. . Auto e hétero avaliação.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR	- Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Aptidão Física, Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação. - O nível de desenvolvimento da Aptidão Física é avaliado com a aplicação da bateria de testes FITescola. A interpretação destes resultados é feita com auxílio de tabela de valores de referência, organizada por idade/género e por capacidade motora, que permite saber se o aluno está dentro ou fora dos limites da Zona Saudável (ZSAF) ou se está no Perfil Atlético (PA).
---------------------------------------	--