

| CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO - ENSINO BÁSICO – 3º CICLO |                |                |                                                                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                          | 2025/2026                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES                                    |                |                | EDUCAÇÃO FÍSICA                                                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                                           | 9º Ano                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
| Domínios                                                      | Ponderação     | Critérios      | PASEO (Descritores)                                                                                                                                | Descritores ou Níveis de Desempenho / Padrões                                                         |                                                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                          | Instrumentos de Avaliação                                                                                                                                                                                              |
|                                                               |                |                |                                                                                                                                                    | Insuficiente<br>(0 a 19) – Nível 1                                                                    | Insuficiente<br>(20 a 49) - Nível 2                                                                                       | Suficiente<br>(50 a 69) – Nível 3                                                                 | Bom<br>(70 a 89) – Nível 4                                                                                         | Muito Bom<br>(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)<br><br>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.<br><br>. Avaliações práticas.<br><br>. Bateria de testes FITescola<br><br>. Observação direta e contínua.<br><br>. Ficha de registo de ocorrências.<br><br>. Auto e hétero avaliação. |
|                                                               |                | Força          | Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)<br><br>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)                                                                                                           | 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  | Auto avaliador / Hétero avaliador transversal às áreas) Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) | 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 | Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)<br><br>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 | Conhecedor / sabedor / culto / informado (A, B, G, I, J)<br>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)<br>Crítico / Analítico (A, B, C, D, G)<br>Indagador / Investigador / Sistematizador / organizador (A, B, C, D, F, 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.<br><br>. Avaliações práticas.<br><br>. Observação direta e contínua.<br><br>. Ficha de registo de ocorrências.<br><br>. Auto e hétero avaliação. |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                 | Futebol                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     |                 | Voleibol                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     |                 | Badminton                   | Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)<br>Auto avaliador / Hétero avaliador transversal às áreas<br>Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)<br>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)<br>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) | Não realiza as ações técnico-táticas elementares, não garante a iniciativa e a ofensividade (individuais e a pares), e desconhece as regras.                                                                     | Realiza, com alguma dificuldade, as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e a ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.                                               | Realiza, com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.                       | Realiza, com facilidade, oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.                                               | Realiza, com muita facilidade, oportunidade e correção, as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade (individuais / pares), aplicando as regras.                                              |                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     |                 | Natação                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Não se desloca com segurança no Meio Aquático, nem coordena a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                                                         | Desloca-se, com muita dificuldade e alguma segurança, no Meio Aquático, não coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                      | Desloca-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                                 | Desloca-se, com facilidade e segurança, no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionada.                                                                       | Desloca-se, com muita facilidade e segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.                                                                       |                                                                                                                                                                                   |

|                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                           |                                                                |                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Área dos Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula) | 25% (15% + 10%) | <p>. Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p> <p>. Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>. Conhece o modo de execução, bem como as regras/regulamentos, das principais ações técnico-táticas nos JDC, as exigências elementares técnicas no Atletismo e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas na Nataação.</p> <p>. Participa no Projeto Interdisciplinar de Turma.</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>Auto avaliador / Hétero avaliador 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 (B, E, F, G)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> | 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. | <p>. Teste escrito / Trabalho de pesquisa / Questionamento.</p> <p>. Ficha de registo de ocorrências.</p> <p>. Observação direta e contínua.</p> <p>. Auto e hétero avaliação.</p> |
|                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                           |                                                                |                                                         |                                                                          |                                                                                                                                                                                    |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR</b></p> | <p>• Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Aptidão Física, Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.</p> <p>• 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).</p> |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|