

**CrITÉrios EspecÍficos de AvaliaÇão e Perfis de Desempenho
de Educação Física – 8.  Ano de Escolaridade**
Ano Letivo: 2025/2026

*No caso de alunos com Adaptações Curriculares Significativas, os domínios poderão não ser contemplados na sua totalidade e a ponderação deverá ser priorizada em função das características de cada um.

**Objetivos gerais e Conteúdos globalizantes, elaborados a partir dos respetivos Referenciais de Formação da disciplina (componente tecnológica de Curso Profissional).

DOMÍNIOS* e PONDERAÇÃO (TEMAS ORGANIZADORES)	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS/OBJETIVOS GERAIS/CONTEÚDOS GLOBALIZANTES**: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES O aluno deve ficar capaz de:	DESCRIPTORRES DO PERFIL DOS ALUNOS/ACPA	MEIOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	- Jogos Desportivos Coletivos: Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Andebol: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção, f) posição base defensiva e g) mudanças de direção. Corfebol: fundamentais da modalidade, a) Passe de peito, b) passe de ombro e c) lançamento a 2 mãos. Futsal*: a) passe e receção de bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, g) desmarca��o e i) marcação. - Ginástica: Compor, realizar e analisar da Ginástica de Aparelhos, os elementos de cada aparelho, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. - <u>Boque/Plinto</u> - Salto ao eixo no boque; Salto entre mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal - <u>Minitrampolim</u> - Salto em extensão (vela); Engrupado; Meia pirueta vertical; Carpa de pernas afastadas - <u>Trave</u> - Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos p�s, atrás e à frente; Meia-volta; Salto a p�s juntos; avião; saída em salto em extensão com meia pirueta.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/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) Autoavaliador/ Heteroavaliador	A recolha de informação será realizada por alguns destes instrumentos: - Grelhas de observação - Escalas de classificação - Listas de verificação - Planos Individuais de Trabalho - Trabalhos de pesquisa - Relatórios - Portef�lios - Grelhas de Auto e de Heteroavalia��o - Provas de avaliação escrita.

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento de Expressões:	Crêterios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	1 de 4

	- Atletismo: Realizar e analisar a Corrida de Estafetas, o Salto em Altura e o Lançamento do Peso, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. - Natação: Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais. - Orientação: Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.	(transversal às áreas) A - Linguagens e textos B - Informação e comunicação C - Raciocínio e resolução de problemas D - Pensamento crítico e 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	
APTIDÃO FÍSICA 30%	- Desenvolver as Capacidades motoras de forma a enquadrar-se na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola		
CONHECIMENTOS 10%	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos		

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	2 de 4

DOMÍNIOS e PONDERAÇÃO	ESCALA				
	5	4	3	2	1
	DESCRIPTORIOS DE NÍVEIS DE DESEMPENHO DAS APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS				
ATIVIDADES FÍSICAS 60%	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos desempenhando com satisfatória correção as ações solicitadas pelas situações de jogo.		JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos JDC e não realiza as ações solicitadas pelas situações de jogo.
	GINÁSTICA Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		GINÁSTICA Compõe e realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando com algumas incorreções os critérios de correção técnica e expressão.		GINÁSTICA Não compõe e não realiza as destrezas elementares de solo e aparelhos em esquemas individuais e/ou de grupo.
	ATLETISMO Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, segundo padrões simplificados, cumprindo com algumas incorreções as exigências elementares técnicas e regulamentares.		ATLETISMO Não realiza salto em altura e corrida de velocidade e o lançamento do peso, ou não cumpre minimamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.
	NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		NATAÇÃO Desloca-se com segurança no meio aquático, coordenando com alguma dificuldade a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.		NATAÇÃO Não domina as habilidades motoras aquáticas básicas (flutuação, respiração, imersão e propulsão), não estando adaptado ao meio aquático
			AEN- ORIENTAÇÃO Realiza um percurso na escola, em equipa, com o		AEN- ORIENTAÇÃO Não realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	Critérios Específicos e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	3 de 4

	AEN- ORIENTAÇÃO Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.		cartão de controlo preenchido com algumas incorreções, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.		bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.
APTIDÃO FÍSICA 30%	Desenvolve com empenho as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia satisfatórias, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		Não desenvolve capacidades motoras de forma a atingir a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
CONHECIMENTOS 10%	Relaciona a aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável. Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva		Relaciona a aptidão física e saúde e identifica alguns os fatores associados a um estilo de vida saudável. Identifica e interpreta com alguma dificuldade os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva		Não relaciona a aptidão física e saúde Não identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos.

Alunos com Atestado Médico Atividades físicas e desportivas/Aptidão Física	1.1- Desempenho aula a aula 1.2 - Teste de avaliação final/Trabalho/Projeto Sit.1 – apresenta incapacidade total para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação das provas prática Sit.2 – apresenta incapacidade temporária para a prática: ficha formativa específica e/ou trabalho com a mesma ponderação da(s) prova(s) prática(s) que não realizou; Sit.3 – apresenta incapacidade parcial com necessidade de adaptação e/ou impedimento total de realizar apenas alguns exercícios: avaliação prática com as adaptações necessárias. Ficha de autoavaliação e/ou heteroavaliação
--	---

A Subcoordenadora Disciplinar:	A Coordenadora do Departamento Expressões:	CrITÉRIOS ESPECÍFICOS e Perfis de Desempenho de EF:	Aprovado em reunião de Conselho Pedagógico:	Página
Ana Topete	Ana Topete	2025/2026	2025/10/22	4 de 4