REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área da Aptidão Física **20%**	**GERAL**	- Desenvolver 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, nos seguintes testes: composição corporal (peso e altura), vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, agilidade 4x10m, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e flexibilidade de ombros.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista. • Utilização das plataformas FITescola e de comunicação para envio de documentação e tarefas de apoio.	**OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula -Trabalhos de pesquisa -Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral na aula sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade
	Resis-tência	- Realizar 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.	• Situações de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras, individualmente ou em grupo.								
	Força	- Realizar com correção, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular assim como 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.	• Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.								
	Veloci-dade	- Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. - Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.	• Situações diversificadas de corrida de curta duração, jogo, percursos de habilidades, ações motoras cíclicas e acíclicas, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, individualmente ou em grupo.								
	Flexibi-lidade	- Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).	• Circuitos de treino ou exercitação simples de ações motoras com grande amplitude.								
	Destre-za Geral	- Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.	• Situações diversificadas de jogo, percursos de habilidades, com seleção e combinação de ações								

[1] No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (…) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
		motoras globais ou localizadas, individualmente e/ou em grupo.								
Área dos Conhecimentos 10%	- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	• Utilização da plataforma FITescola incentivando a exploração autónoma dos seus recursos. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação e/ou vídeos de apoio e outras tarefas.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula -Trabalhos de pesquisa sem ou com apresentação à turma - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – CORFEBOL (EBVV)**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realizar com oportunidade e correção global, em situação de jogo ou em exercícios critério, as ações técnicas: a) receção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de receção e g) marcação. Em situação de jogo 8 x 8: - Ao entrar em posse da bola enquadrar-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque, e optar por: lançar parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras); passar correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação. - Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarcar-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização. - Participar no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assumir de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor direto, procurando impedir a receção, dificultar o passe e a concretização e participar no ressalto.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula -Trabalhos de pesquisa -Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - VOLEIBOL**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização", bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede. Em situação de exercício, em grupos de quatro com bola afável, cooperar com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe" e a "manchete", com coordenação global, posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 1. Servir por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. 2. Como recetor, partir atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) jogar com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado. Em situação de jogo 2 x 2 num campo reduzido com a rede aproximadamente a 2 m de altura: 1. Servir por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção; 2. Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 3. Na sequência da receção do serviço, posicionar-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis). 4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posicionar-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. 5. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posicionar-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (…) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – FUTSAL (EBMEA)**	**<u>NÍVEL INTRODUÇÃO</u>** O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futsal 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: 1. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. 2. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. 3. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance. 4. Passar a um companheiro desmarcado. 5. Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 6. Desmarcar-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola. 7. Na defesa, marcar o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realizar com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula -Trabalhos de pesquisa -Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – ANDEBOL (EBMEA)**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-tácticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza; e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0: **Com a sua equipa em posse da bola:** 1. Desmarcar-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 2. Com boa pega de bola, optar por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 3. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. **Logo que a sua equipa perde a posse da bola assumir atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse e:** 1. Tentar intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 2. Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. **Como guarda-redes:** 1.Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2. Iniciar o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: 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.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – BASQUETEBOL (EBMEA)**	**<u>NÍVEL INTRODUÇÃO</u>** Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 1. Receber a bola com as duas mãos e assumir uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1.1. Lançar na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 1.2. Driblar, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 1.3. Passar com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 2. Desmarcar-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assumir de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4. Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**GINÁSTICA - SOLO**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Combinar as habilidades em sequências, realizando: - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - Subida 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), terminando em cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). - Posições de equilíbrio variadas (avião, vela, etc.).	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**GINÁSTICA - APARELHOS**	Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realizar os seguintes saltos: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. Em equilíbrio elevado (na **trave baixa)**, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: - Marcha à frente e atrás olhando em frente. - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. - Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Na **barra fixa (EBMEA)**, realizar com segurança as seguintes destrezas: - Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada. - Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda. - Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. •Situações analíticas.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (…) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**ATLETISMO**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. Efetuar uma **corrida de velocidade (40/60 metros),** com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminar sem desaceleração nítida. Efetuar uma **corrida de estafetas de 4x40 metros**, receber o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregar com segurança e sem acentuada desaceleração. **Saltar em comprimento** com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelerar progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; elevar energicamente a coxa da perna livre, projetar para a frente, manter em elevação durante o voo (conservar a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. **Saltar em altura** com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transpor a fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos e/ou saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. **Lançar** de lado e sem balanço, o **peso** de acordo com a idade/escalão e sexo, apoiar na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. Realizar uma corrida de 1000 metros controlando o esforço de acordo com as suas capacidades.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de competição.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA – EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (…) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇA**	Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas, deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»: 1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). 3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e/ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: 1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1] TÉCNICAS	RECOLHA DE DADOS [1] EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO 1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇA**	**(continuação)** Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: 1. Combinar habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: 1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. 2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. Criar pequenas sequências de movimentos a partir da utilização de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento, individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. Selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das **Danças latino-americanas/não progressivas - Merengue e Rumba Quadrada:** 1. Mantér uma **postura natural**, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo "Posição Fechada" de "Posição Aberta" e identificando as posições relativas e pegas a utilizar quando em "Posição Aberta". 2. Dominar princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como o final da mesma, tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro).	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no mínimo 4 instrumentos diferentes por período, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS**	**(continuação)** 3. Dançar o **merengue**, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1.º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda. 4. Dançar a **rumba quadrada**, iniciando no 1.º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1.º e 2.º tempos do compasso), Rápido (3.º tempo do compasso), Rápido (4.º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras: passo básico em "Posição Fechada" fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido; passos progressivos em "Posição Fechada" em frente sem volta ou virando progressivamente até 1/4 volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás; volta e contravolta em "Posição Aberta pega E-D" mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – DANÇAS SOCIAIS**	**(continuação)** Em situação de dança a pares, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas,** selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado): 1. Dominar o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando "sentido inverso" como o sentido obrigatório em danças progressivas; mantém, no decorrer dos passos/figuras, a "Posição Fechada", com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros. 2. Dominar princípios básicos de condução, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de "condutor" (atempadamente e de forma precisa) como de "seguidor" (sem se antecipar às ações do outro). 3. Dançar a **Valsa Lenta** (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança", iniciando no 1.º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), virando progressivamente durante os 6 passos até 1⁄4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical. •	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - BADMINTON**	**NÍVEL INTRODUÇÃO / ELEMENTAR** Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares e de pares. Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) *clear*, b) *lob*, c) serviço curto, d) serviço comprido, e) *drive*, f) *amorti* e g) remate. Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos. 1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento: 2. Em ***clear***, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3. Em ***lob***, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). 4. Em ***amorti*** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. 5. Em ***drive*** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES** **DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA** **PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 8.º ANO** **2023-24**	AGRUPAMENTO ESCOLAS de VILA VERDE

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS [1]		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 70% *Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.*	**OUTRAS - ORIENTAÇÃO**	**NÍVEL INTRODUÇÃO** Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem, utilizando-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.	• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo com ou sem material auxiliar.	**INQUÉRITO** **OBSERVAÇÃO** **ANÁLISE DE CONTEÚDO** **TESTAGEM**	- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Satisfatoriamente	Com facilidade	Com muita facilidade

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no <u>mínimo 4 instrumentos diferentes por período</u>, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**

Notas:

1. Na área das Atividades Físicas o aluno desenvolve as competências essenciais para o 8.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 6 matérias** de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições: 1 matéria da subárea Jogos Desportivos Coletivos (Corfebol, Voleibol, Andebol, Futsal ou Basquetebol); 1 matéria da subárea Ginástica (Solo ou Aparelhos) e 4 matérias das subáreas Atletismo e Outras (Orientação, Badminton, Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Danças Sociais).

2. Áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave na construção do Perfil do Aluno associadas aos descritores:
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.

[1] **No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no mínimo 4 instrumentos diferentes por período, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.**