

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO (3.º CICLO)

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

DOMÍNIOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO (Conhecimentos, capacidades e atitudes)	FATOR DE PONDERAÇÃO	TÉCNICAS/PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com 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 árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>Realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Participa ativamente e coopera nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	50%	<p>-Registos de observação.</p> <p>-Testes práticos.</p>

CONHECIMENTOS	<p>Relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Conhece as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>	15%	<p>-Caderno diário.</p> <p>-Relatórios.</p> <p>-Trabalhos de pesquisa.</p> <p>-Outros trabalhos escritos.</p> <p>- Registos de observação.</p> <p>- Testes escritos.</p>
APTIDÃO FÍSICA	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FitEscola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>Procura elevar os seus níveis de aptidão física.</p>	15%	<p>- Testes do FitEscola.</p> <p>- Registos de observação</p>
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL/ DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA	<p>Adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.</p> <p>Trabalha em equipa e usa diferentes meios para comunicar.</p> <p>Interage com tolerância, empatia e responsabilidade.</p> <p>É confiante, resiliente e persistente, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.</p>	20%	<p>-Listas de verificação.</p> <p>-Registos de observação.</p>

PERFIS DE APRENDIZAGEM

CLASSIFICAÇÃO DOMÍNIOS	Muito Bom (90 – 100)	Bom (70 – 89)	Suficiente (50 – 69)	Insuficiente (20 – 49)	Muito Insuficiente (0 – 19)
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Coopera muito bem com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com 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 árbitro. Compõe, realiza e analisa muito bem da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza e analisa muito bem do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando muito bem as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>		<p>Coopera satisfatoriamente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e de modo satisfatório 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 árbitro.</p> <p>Compõe, realiza e analisa satisfatoriamente da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realiza e analisa satisfatoriamente do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo de modo satisfatório as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patina satisfatoriamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando de modo satisfatório as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas</p>		<p>Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), não realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando com dificuldade as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Não compõe, realiza e analisa da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, não aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, nem apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Não realiza e analisa do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com muitas dificuldades as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Não patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, não realizando as ações técnico-táticas</p>

	<p>Aprecia, compõe e realiza muito bem, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza com grande oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando muito bem as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando muito bem as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realiza muito bem PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Participa muito ativamente e coopera muito bem nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	<p>«individuais» e «a pares».</p> <p>Aprecia, compõe e realiza satisfatoriamente, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Realiza com oportunidade e de modo satisfatório as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realiza com alguma oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando de modo satisfatório as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realiza satisfatoriamente PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Participa ativamente e coopera de modo satisfatório nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	<p>elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Não aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, não aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Não realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<i>Badminton</i>, Ténis e Ténis de Mesa), não garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando com muitas dificuldades as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Não realiza com oportunidade nem correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), não utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e não aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Não realiza PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e não respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Não participa nem coopera de modo satisfatório nas situações de</p>
--	---	---	---

					aprendizagem/organização, não escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.
CONHECIMENTOS	<p>Relaciona muito bem aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Interpreta muito bem a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Conhece muito bem as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>		<p>Relaciona satisfatoriamente aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Interpreta de modo satisfatório a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Conhece satisfatoriamente as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>		<p>Não relaciona aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p> <p>Não conhece as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.</p>
APTIDÃO FÍSICA	<p>Desenvolve muito bem capacidades motoras evidenciando grande aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>Procura com grande empenho elevar os seus níveis de aptidão física.</p>		<p>Desenvolve satisfatoriamente capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>Procura elevar os seus níveis de aptidão física.</p>		<p>Não desenvolve satisfatoriamente capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p> <p>Não procura elevar os seus níveis de aptidão física.</p>
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL / DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA	<p>Adequa muito bem comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.</p> <p>Trabalha muito bem em equipa e usa com facilidade diferentes meios para comunicar.</p> <p>Interage sempre com tolerância, empatia e responsabilidade.</p> <p>É confiante, resiliente e persistente, construindo caminhos personalizados de aprendizagem.</p>		<p>Adequa de forma satisfatória comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.</p> <p>Trabalha em equipa e usa com alguma dificuldade diferentes meios para comunicar.</p> <p>Nem sempre interage com tolerância, empatia e responsabilidade.</p> <p>Revela alguma confiança, resiliência e persistência, nem sempre construindo caminhos personalizados de aprendizagem.</p>		<p>Não adequa comportamentos em contextos de cooperação, partilha, colaboração e competição.</p> <p>Não trabalha em equipa e usa com muita dificuldade diferentes meios para comunicar.</p> <p>Não interage com tolerância, empatia e responsabilidade.</p> <p>Revela pouca confiança, resiliência e persistência, não construindo caminhos personalizados de aprendizagem.</p>