

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

7º Ano de Escolaridade

DOMÍNIOS	DESCRIPTORIOS DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>Desenvolver as competências essenciais, de nível introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, Raquetes e Outras.</p> <p>-SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</p> <p>- Cooperar 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>-SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>-Compor, realizar e analisar 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>-SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)</p> <p>-Realizar e analisar 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>- Patinar 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>- Nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), apreciar, compor e realizar, nas 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>- OUTRAS - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, 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>- Realizar com oportunidade e correção as ações de 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>- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>- Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>- Participar ativamente e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>	60 %	<p>- Observação contínua;</p> <p>- Registos de observação direta.</p>

CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> -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. - Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta. 	15 %	<ul style="list-style-type: none"> - Testes escritos; - Trabalhos individuais ou de grupo; - Questionamento oral.
APTIDÃO FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver 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. - Procurar elevar os seus níveis de aptidão física. 	10 %	<ul style="list-style-type: none"> - Registo do nível de aptidão física.
ATITUDES / COMPORTAMENTOS	<p>Sentido de responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula. <p>Comportamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas. <p>Assiduidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno é assíduo. <p>Espírito de cooperação</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista á obtenção do sucesso individual e coletivo. 	15 %	<ul style="list-style-type: none"> - Registos de observação direta.

	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimento
1 → 0 – 19%	≤3I	1ZSAF	Não cumpre os itens da área
2 → 20 – 49 %	4I	2ZSAF	
3 → 50 – 69 %	5I	3ZSAF	O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 7º ano
4 → 70 - 89 %	6I	4ZSAF	
5 → 90 – 100%	5I + 1E	5ZSAF	

I – Modalidades no Nível Introdutório
E - Modalidades no Nível Elementar
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

DOMÍNIOS	DESCRIPTORES DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
ATIVIDADE FÍSICA	<p>-Desenvolver as competências essenciais, de nível introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Raquetes e Outras.</p> <p>-SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), aplicando as regras, como árbitro.</p> <p>-SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria)</p> <p>- Analisar 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>-SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)</p> <p>- Analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares do regulamento, como juiz.</p> <p>- Analisar da Patinagem, as combinações de deslocamentos e paragens, e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>- Apreciar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo.</p> <p>- OUTRAS</p> <p>- Nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), aplicar as regras como árbitro.</p> <p>- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), aplicando as regras, como árbitro.</p> <p>- Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>- Analisar da Natação, as destrezas específicas das técnicas selecionadas.</p>	60 %	<p>- Testes escritos;</p> <p>- Trabalhos individuais ou de grupo;</p> <p>- Questionamento oral;</p> <p>- Tarefas de apoio à aula;</p> <p>- Arbitragens.</p>
	<p>- Participar ativamente nas tarefas de organização e apoio da aula e cooperar nas situações de aprendizagem/organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.</p>		
CONHECIMENTOS	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	25 %	<p>- Testes escritos;</p> <p>- Trabalhos individuais ou de</p>

	- Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta.		grupo; - Questionamento oral.
ATITUDES / COMPORTAMENTOS	Sentido de responsabilidade - O aluno é pontual e apresenta-se devidamente equipado para a realização da aula.	15 %	Registos de observação direta.
	Comportamento - O aluno revela um comportamento adequado para a aula, cumprindo com as regras estabelecidas, e participa com empenho nas tarefas.		
	Assiduidade - O aluno é assíduo.		
	Espírito de cooperação - O aluno realiza as tarefas propostas em cooperação com os colegas e professor com vista à obtenção do sucesso individual e coletivo.		