



DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO

| DOMÍNIOS | APRENDIZAGENS | ÁREAS DE COMPETÊNCIA (PASEO)* | INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE INFORMAÇÃO |
|---|---|-------------------------------------|---|
| <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> | <p>Desenvolver as competências essenciais nas diferentes subáreas:</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 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>GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), 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>ATLETISMO - Realizar e analisar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares.</p> <p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Apreciar, compor e realizar 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>RAQUETES - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton), garantindo a</p> | <p>A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</p> | <p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação</p> |



| | | | |
|-------------------------------|--|---------------------|--|
| | <p>iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>DESPORTOS DE COMBATE - Realizar com oportunidades e correção ações do domínio de oposição em atividade de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor), aplicando as regras.</p> | | |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>- Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Agilidade 4x10m, Flexibilidade dos Ombros, Flexibilidade dos Membros Inferiores (em cada teste, o aluno deverá ser capaz de alcançar a Zona Saudável (ZS) ou dentro desta Zona o Perfil Atlético (PA)).</p> | A, B, D, F, G, I, J | <p>Tabelas de referência FITescola®</p> <p>Grelhas de observação</p> |
| ÁREA DOS 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> | A, B, C, D, F, G, I | <p>1º e 2º Períodos – teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral;</p> <p>3º Período – média das avaliações teóricas (1º e 2º Períodos), com possibilidade de realização de outra (teste escrito, trabalho individual/grupo, relatórios de aula ou avaliação oral), para quem pretender melhorar a sua avaliação neste domínio.</p> |

*- **Áreas de Competência à Saída da Escolaridade Obrigatória:** 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 Autoestima; G – Bem-estar, Saúde e Ambiente; H – Sensibilidade Estética e Artística; I – Saber Científico Técnico e Tecnológico; J – Consciência e Domínio do Corpo.



| DOMÍNIOS | DESCRITORES DE NÍVEL DE DESEMPENHO | | | |
|------------------------------|--|---|--|---|
| | Insuficiente | Suficiente | Bom | Muito Bom |
| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS* | Não atinge 5 níveis Introdução | 5 níveis Introdução | 6 níveis Introdução | 5 níveis Introdução + 1 nível Elementar |
| ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA | Não atinge nos 2 testes de Flexibilidade ZS, e/ou no teste do Vaivém e/ou em mais 2 dos restantes testes | Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade, no teste do Vaivém e em mais 3 dos restantes testes | Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade e ZS nos restantes testes | Atinge ZS em 1 dos testes de Flexibilidade, PA no teste do Vaivém e ZS nos restantes testes |
| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | 0 a 49 % | 50 a 69 % | 70 a 89 % | 90 a 100 % |

* Os níveis atingidos (Introdução ou Elementar) têm de ser de diferentes subáreas (jogos desportivos coletivos – uma matéria; ginástica – uma matéria; atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas e raquetes – três matérias). Considera-se que um aluno cumpre um nível “Introdução” quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade dos objetivos definidos no nível considerado.

CRITÉRIOS PARA ATRIBUIÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO FINAL

| CLASSIFICAÇÃO FINAL | NÍVEIS DE DESEMPENHO |
|---------------------|---|
| 1 | O aluno atinge: Nível Insuficiente nas 3 áreas. |
| 2 | O aluno atinge: Nível Insuficiente em 2 áreas. |
| 3 | O aluno atinge no mínimo: 2 níveis Suficiente. |
| 4 | O aluno atinge no mínimo: Nível Bom nas áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física e pelo menos nível Suficiente na área dos Conhecimentos Ou 1 nível Suficiente, 1 nível Bom e nível Muito Bom nos Conhecimentos Ou 1 nível Muito Bom na área das Atividades Físicas ou na área da Aptidão Física e 2 níveis Suficiente. |
| 5 | O aluno atinge no mínimo: 2 níveis Muito Bom e 1 nível Bom. |



No que diz respeito às Atitudes:

- a iniciativa e pertinência da participação, bem como o empenho nas atividades propostas e o comportamento adequado em aula, sendo consideradas atitudes inerentes a um bom desempenho em todas as matérias, estão contempladas na avaliação das “Atividades Físicas”;
- a presença nas aulas, a pontualidade, a presença do material escolar necessário para a realização das aulas e o cumprimento dos exercícios propostos funcionam como requisito para o aluno confirmar o nível atingido nas 3 áreas de avaliação. No caso de se verificarem mais de um terço de ocorrências (ausência na aula, atraso, ausência de material e/ou não realização dos exercícios propostos), em relação à totalidade das aulas dadas no período avaliado, o aluno passará para o nível imediatamente abaixo.

Em cada período, o nível final resultará das seguintes ponderações:

| PONDERAÇÕES NA CLASSIFICAÇÃO FINAL DE CADA PERÍODO | |
|--|---|
| 1º PERÍODO (1ºP) | 100% Classificação isolada 1ºP |
| 2º PERÍODO (2ºP) | 45% Classificação isolada 1ºP + 55% Classificação isolada 2ºP |
| 3º PERÍODO (3ºP) | 30% Classificação isolada 1ºP + 35% Classificação isolada 2ºP + 35% Classificação isolada 3ºP |

Nota: Todas as classificações isoladas serão arredondadas às centésimas.



ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos impossibilitados de realizar aula prática por um longo período de tempo ou alguma atividade específica e que, por isso, não possam realizar avaliações práticas da disciplina, terão que entregar o respectivo atestado médico comprovativo dessa limitação, especificando as atividades que não podem realizar.

Sempre que possível, estes alunos deverão realizar tarefas ou atividades físicas adaptadas à sua situação específica.

Na impossibilidade de cumprir alguma das avaliações práticas, para substituir essa avaliação, os alunos realizarão relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual, de acordo com o solicitado pelo professor e acordado com os alunos.

Os alunos que estejam impossibilitados de cumprir qualquer tipo de atividade física deverão permanecer na aula, acompanhados do manual adotado, sendo que a sua avaliação final resultará da seguinte forma:

80% - Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos (avaliados apenas teoricamente através da realização de relatórios de aula, teste escrito e/ou trabalho individual);

20% - Atitudes e valores (assiduidade e pontualidade; responsabilidade; curiosidade, iniciativa e pertinência da participação em aula; empenho nas atividades propostas; comportamento adequado em aula e cumprimento de regras).