



Critérios de Avaliação

| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|------------------------|---|---|---------------------|
| Conhecimentos | <p>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.</p> <p>(B, E, F, G)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teste de conhecimentos ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. | 15% |

| APTIDÃO FÍSICA | Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência | Formas de avaliação | |
|-----------------------|--|---|------------|
| 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>(C,E,F,G,J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta em contexto de aula e registo em grelhas de verificação | 20% |



| ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS | Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|---|---|---|---------------------|
| <p style="text-align: center;">Subáreas / Matérias</p> | <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas abordadas: JDC (Futebol), Atletismo, Natação, Ginástica de Aparelhos e Badminton.</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>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>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>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas 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>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p style="text-align: center;">(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta das aulas – 35% Grelhas de verificação /observação direta Ficha de autoavaliação ➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor – 30% Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados. ➤ Ficha de autoavaliação | <p>65%</p> |



Alunos com dispensa da componente prática da disciplina devidamente justificada

| ÁREA DOS CONHECIMENTOS | Aprendizagens Essenciais/Áreas de competência | Formas de avaliação | Fator de ponderação |
|------------------------|---|--|---------------------|
| Conhecimentos | <p>Conhecer terminologia, principais regras e regulamentos das matérias lecionadas.</p> <p>Conhecer ações técnicas e/ou táticas das matérias lecionadas.</p> <p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p style="text-align: center;">(A,B,C,D,I,)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teste de conhecimentos ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. ➤ Grelhas de verificação /observação direta | 100% |

Legenda das Áreas de Competências:

- 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