



Critérios de Avaliação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. • (A,B,C,D,I) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teste de conhecimentos ➤ Questionamento oral ➤ Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. ➤ Grelhas de verificação /observação direta 	15%

APTIDÃO FÍSICA	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
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 Fitescola, para a sua idade e sexo. • (C,E,F,G,J) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Testes práticos de verificação da aptidão física ➤ Observação direta em contexto de aula ➤ Grelhas de verificação /observação direto 	20%



ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	Descritores do Perfil do aluno	Formas de avaliação	Fator de ponderação
<p>Subáreas / Matérias</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Futebol), 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 Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas e saltos cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS (<i>Badminton</i>), 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>(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observação direta das aulas (av. formativa) <li style="padding-left: 20px;">Grelhas de verificação /observação direta ➤ Testes de avaliação prática do desempenho motor <li style="padding-left: 20px;">Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados. ➤ Ficha de autoavaliação 	<p>65%</p>

• **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