

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO ESPECÍFICOS

3º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ANO LETIVO DE 2025/2026

7º ANO – EDUCAÇÃO FÍSICA

PERFIS DE DESEMPENHO (níveis)					INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO (2)
NÍVEL 5 (90 – 100 %)	NÍVEL 4 (70 – 89 %)	NÍVEL 3 (50 – 69 %)	NÍVEL 2 (20 – 49 %)	NÍVEL 1 (0 – 19 %)	
O aluno evidencia elevadas competências*	O aluno evidencia muitas competências*	O aluno evidencia competências*	O aluno evidencia poucas competências*	O aluno evidencia reduzidas competências*	
DOMÍNIO/TEMA (peso)	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS (Conhecimentos, capacidades e atitudes)			DESCRITORES E ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS (1)	
<p style="text-align: center;">Domínio Atividades Físicas 65%</p>	<p style="text-align: center;">O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>			<p style="text-align: center;">(A,B,C,D,E,F,G,H,I,J)</p>	<p>Observação direta das aulas (av. formativa)</p> <p>Grelhas de verificação /observação direta</p> <p>Testes de avaliação prática do desempenho motor</p> <p>Registo em grelha própria da avaliação de cada modalidade, conteúdos abordados.</p> <p>Ficha de autoavaliação</p>
	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol e 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 (Solo e Minitrampolim), as destrezas elementares dos saltos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica.</p>				
	<p>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETES E OUTRAS Realizar e analisar do ATLETISMO, (salto em comprimento, corrida de obstáculos/barreiras e corrida de resistência), 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 técnico táticas elementares, do Tagrugby, 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 percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.</p>				

	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, no Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.		
Domínio Aptidão Física 20 %	➤ 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)	Protocolo do FitEscola Observação direta em contexto de aula Grelhas de verificação com referenciais
Domínio Conhecimentos 15 %	1- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; 2- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	(A,B,C,D,I)	Teste de conhecimentos Questionamento oral Trabalhos diversos: individuais, pares ou grupo. Grelhas de verificação /observação direta

Notas:

(1): 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.

(2): Terá de se utilizar, por período, no mínimo **2 instrumentos** de tipologia diversificada.

* **Competências comuns a todas as áreas**

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

- b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física.

3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica.

5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.

6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.