

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA NAZARÉ**  
Ano Letivo 2024/2025

**Critérios de Avaliação de Educação Física - 7.º Ano**

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS		
DOMÍNIOS	<b>Área das Atividades Físicas 100%</b>	Demonstrar competência através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em três níveis de especificação e complexidade de aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E).
	<b>Área da Aptidão Física (Apto/Não Apto)</b>	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.
	<b>Área dos Conhecimentos (Apto/Não Apto)</b>	Dominar conceitos e procedimentos, de acordo com as Aprendizagens Essenciais no âmbito dos temas da Educação Física.

Domínios	Descritores de Desempenho				
	Nível 5 (90%-100%)	Nível 4 (70%-89%)	Nível 3 (50%-69%)	Nível 2 (20% - 49%)	Nível 1 (0%-19%)
<b>Área das Atividades Físicas</b>	<p>O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 3 Níveis Introdução, 2 Parte Elementar.</p> <p>Demonstra total autonomia e empenho e espírito de iniciativa, adequando sempre os seus comportamentos.</p>	<b>Nível Intermédio</b>	<p>O aluno aplica as Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas, de acordo com os objetivos específicos definidos para cada matéria atingindo 5 níveis Introdução.</p> <p>Demonstra alguma autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando quase sempre os seus comportamentos.</p>	<b>Nível Intermédio</b>	<p>O aluno <b>não consegue ainda</b> aplicar Aprendizagens Essenciais e outras adquiridas a situações práticas. Não demonstra autonomia, empenho e espírito de iniciativa, adequando poucas vezes os seus comportamentos.</p>
<b>Área da Aptidão Física</b>	<p>O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo, em todos os testes.</p>		<p>O aluno desenvolve as capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola, para a sua idade e sexo, em todos os testes.</p>		<p>O aluno <b>não</b> desenvolve as capacidades motoras, não evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITEscola.</p>
<b>Área dos Conhecimentos</b>	<p>O aluno identifica e relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>		<p>O aluno identifica/relaciona parcialmente aptidão física e saúde e identifica parcialmente os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpreta parcialmente a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>		<p>O aluno não identifica/relaciona aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>

TEMA/UNIDADE	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES DE ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>+/- 37 Aulas</p>	<p><b>O aluno deve ser capaz de:</b> 7.º ANO</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais obtendo <b>nível INTRODUÇÃO</b> em 5 matérias. (JDC- 1 matéria; GIN - 1 matéria; ATL/PAT/ARE/E OUTRAS - 3 matérias)</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS:</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS 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. Programa E.F. VOLEIBOL - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR BASQUETEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR ANDEBOL- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA:</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da GINÁSTICA (Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>(C, D, E,F, I,J)</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar</b></p>	<p><u>OBSERVAÇÃO</u></p> <p>- Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado: Técnico-tático; Evolução do nível de desempenho; Apresentação oral.</p> <p>- Grelha de observação e registo do domínio do saber ser/estar.</p> <p>- Grelha de auto e coavaliação.</p> <p>TESTAGEM* - Testes práticos; -</p>

+/- 14 Aulas	<p>Programa E.F. SOLO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR APARELHOS (plinto. minitrampolim e trave)- NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>		<p><b>atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p>	<p>Testes Orais; Testes Digitais; Questões de aula. *Na impossibilidade de, por qualquer motivo, os alunos serem avaliados por testagem, poderão sê--lo através da:</p>
+/- 6 Aulas	<p><b><u>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS:</u></b> Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, 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>DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESA - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p> <p><b><u>SUBÁREAS ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS:</u></b> Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, Lançamentos e corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	(C, D, E,F,G, H, I,J)	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b> Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</p>	<p>ANÁLISE DE CONTEÚDOS - Portefólios; - Relatórios de atividades; - Trabalhos de pesquisa; - Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018.</p>
+/- 14 Aulas	<p>Programas EF ATLETISMO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR (velocidade, corrida de estafetas, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do vórtex).</p>		<p>identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</p>	<p>AUTOAVALIAÇÃO</p>
+/- 10 Aulas	<p>BADMINTON - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>		<p>interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e</p>	
+/- 8 Aulas	<p>NATAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR</p>	(C, D, E,F,G, H, I,J)	<p>ação, usados durante</p>	

+/- 3 Aulas	ORIENTAÇÃO - NÍVEL INTRODUÇÃO/NÍVEL ELEMENTAR	(C, D, E,F,G, H, I,J)	a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	
<b>Área da Aptidão Física</b> -8 Aulas + Ao longo do ano	<p>O aluno deve ficar capaz de: 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>A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto</b> que corresponde a <b>100% do ZSAF</b>:</p> <p>Aptidão Aeróbia (1 teste) Aptidão Neuromuscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Força (1 teste)</li> <li>- Flexibilidade (1 teste)</li> </ul>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; aplicar as regras de participação, combinadas na turma; agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; ser autónomo na</p>	
<b>Área dos Conhecimentos</b> - Ao longo do ano	<p>A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto, que corresponde a 50 pontos de trabalho de grupo sobre um dos seguintes temas:</b></p> <p>7º ano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	(C, D, F,G, I,J)		

		(A, B, C, D, E,F,H, I)	realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.  <b>Proporcionar          atividades formativas          que impliquem, por          parte do aluno:</b> conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física	
--	--	------------------------	---	--

Notas:

**Áreas de competência do perfil dos alunos:** 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.

Princípio da diversificação, princípio da positividade e princípio da integração curricular: os professores devem utilizar, no mínimo, **duas** técnicas de diferentes tipologias para classificar, devendo estas ter a mesma valorização; as técnicas e os instrumentos utilizados para a recolha de dados são da

responsabilidade de cada professor e devem ser utilizados/selecionados de acordo com as características de cada turma e cada aluno (Decreto-Lei nº 54/2018); os professores devem fornecer feedback de qualidade, formal ou informal, dando novas oportunidades de aprendizagem aos alunos antes do processo de classificação; os professores devem propor tarefas que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.

O número de aulas é flexível, consoante o calendário escolar e o perfil da turma.

### Alunos com atestado médico prolongado

Devido à impossibilidade de realização das tarefas motoras, o aluno (abrangido por um atestado médico superior a 15 dias) será avaliado na Área da Atividade Física e na Área da Aptidão Física com recurso a outros instrumentos.

TEMA/UNIDADE	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E OUTRAS	DESCRITORES E DE ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS
Área das Atividades Físicas - Ao longo do ano	<b>O aluno deve ser capaz de:</b> 7.º ANO - Conhecimentos e competências específicas das matérias.	(A,B,C,D,E,F,G,H,I)	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> Saber questionar uma situação; ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	<u>OBSERVAÇÃO</u> - Grelha de observação e registo do domínio do saber/ saber fazer para cada tema lecionado: Apresentação oral.
Área da Aptidão Física – Ao longo do Ano	A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto, que corresponde a 50 pontos</b> na realização de uma ficha de trabalho sobre um tema do FITEscola (Folhas de facto).			
Área dos Conhecimentos -	A avaliação do aluno é validada se tiver a <b>menção de apto, que corresponde a 50 pontos de um trabalho sobre um dos</b>			

<p><b>Ao longo do Ano</b></p>	<p><b>seguintes temas:</b></p> <p>7º ano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>		<p><b>atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <p>Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <p>Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; realização das tarefas; cooperar na preparação e organização dos materiais.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <p>conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.</p>	<p>observação e registo do domínio do saber ser/estar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelha de auto e coavaliação.</li> </ul> <p>TESTAGEM*        Testes Orais;        Testes Digitais;        Questões de aula.</p> <p>*Na impossibilidade de, por qualquer motivo, os alunos serem avaliados por testagem, poderão sê--lo através da:</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Portefólios;</li> <li>- Relatórios de atividades;</li> <li>- Trabalhos de pesquisa;</li> <li>- Outros... dando cumprimento ao DL 54/2018.</li> </ul> <p>AUTOAVALIAÇÃO</p>
-------------------------------	---	--	---	---

