



Critérios de Avaliação - Educação Física

OBJETIVOS GERAIS - competências a desenvolver pelo aluno, transversais a todas as áreas

1. 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 ajuda 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.



Domínios - %	Subáreas	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: conhecimentos, capacidades e atitudes	Instrumentos de Avaliação	Perfil AI
Área das Atividades Físicas O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias	Jogos Desportivos Coletivos (1 matéria entre Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)	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.	Registos de incidentes críticos Análise de conteúdos Grelhas de observação Testes de aptidão Listas de verificação Ensaios Avaliações orais Portfolios	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
	Ginástica (1 matéria entre Solo, Aparelhos, Acrobática)	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.	Trabalhos teórico/práticos de grupo Trabalho teórico/prático individual Fichas de trabalho Testes escritos Questionários escritos/orais Testes teórico-práticos	
	Atividades Rítmicas Expressivas (1 entre Dança, Danças Sociais Danças Tradicionais)	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.	Trabalhos de pesquisa individuais/grupo Registos de observação de aula	
	Atletismo	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.	Relatórios Fichas de auto avaliação Testes com recursos digitais	
	Jogos de Raquetes <i>Badminton</i>	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.		
Área da Aptid. Física	35	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.		D, E, F, G, I, J
Área dos Conhecimentos	10	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.		A, B, C, D, E, F, G, I



Domínios	perfil de aprendizagens específicas integrando descritores de desempenho				
	1	2	3	4	5
Área das Atividades Físicas 55%	O aluno não desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 4 matérias, de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 4 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 6 matérias , de acordo com as subáreas selecionadas	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível de INTRODUÇÃO em 5 matérias e uma de nível PARTE ELEMENTAR de acordo com as subáreas selecionadas
Área da Aptidão 35%	O aluno não cumpre o nível 2 de desempenho	O aluno evidencia aptidão aeróbia enquadrada na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, e aptidão muscular em apenas um teste de força e um de flexibilidade	O aluno evidencia aptidão aeróbia enquadrada na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, e aptidão muscular em dois testes de força e um de flexibilidade	O aluno evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, falhando apenas um teste de aptidão muscular	O aluno evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, em todos os testes realizados
Área dos Conhecimentos 10%	O aluno não procura identificar os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno tem dificuldade em identificar os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno identifica os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno identifica, relaciona e articula os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.	O aluno mobiliza e aplica os conteúdos definidos para este ano de escolaridade.

É critério de sucesso, classificação de 3, a aquisição das Aprendizagens Essenciais definidas para cada um dos domínios.