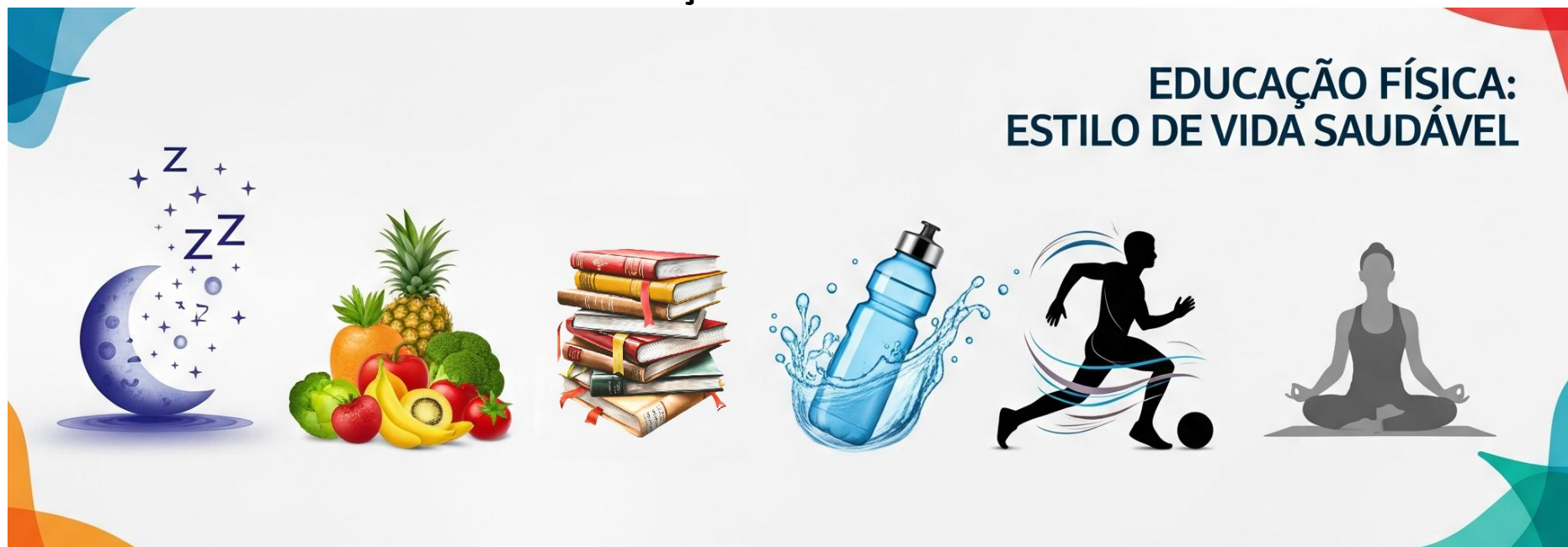




DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Critérios Específicos de Avaliação

Educação Física – 7.º Ano



ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA TOTAL DA REALIZAÇÃO PRÁTICA DA AULA)

Para os alunos com Atestado Médico ou incapacidade prolongada de realização prática da aula, aplicam-se os mesmos critérios que para os demais. A única diferença está na forma de avaliação aplicada que se centrará em **instrumentos de avaliação diferenciados** (ex.º relatórios de aula, solicitação de elaboração de trabalhos sobre diferentes temas, avaliação oral e escrita).



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Conhecimentos 85%	1.CONHECIMENTOS (20%) Na área dos Conhecimentos, as competências essenciais em cada ano, integram objetivos relacionados com a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, definidos no PNEF. Para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas, privilegia-se uma lógica de trabalho de projeto, numa estreita relação com conteúdos afins de outras disciplinas que permitam uma abordagem interdisciplinar. A operacionalização desta relação interdisciplinar está dependente das propostas curriculares a serem apresentadas por todas as disciplinas e do necessário trabalho de articulação a ser conjuntamente desenvolvido. <i>O aluno deve ficar capaz de:</i> Alcançar os objetivos descritos abaixo nos pontos 1. e 2. (a) demonstrando iniciativa, participação e capacidade de argumentação e (b) desenvolvendo ideias e soluções de forma criativa e inovadora. 7.º Ano - Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. - Trabalho Individual/Pares/Grupo; - Trabalho autónomo (pesquisa e organização dos conteúdos) - Apresentações orais, individuais ou em grupo; - Avaliação formativa; - Grelhas de observação direta; - Utilização das TIC; - Rubricas. Instrumentos de avaliação construídos para 100%.



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																																																																		
	<table><tr><th colspan="4">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>NÍVEL A ATRIBUIR</th><th>PERCENTAGEM</th><th>NOMENCLATURA A UTILIZAR</th><th>SIGLA</th></tr><tr><td>1</td><td>0% - 19%</td><td>Muito Insuficiente</td><td>MI</td></tr><tr><td>2</td><td>20% - 49%</td><td>Insuficiente</td><td>INS</td></tr><tr><td>3</td><td>50% - 69%</td><td>Suficiente</td><td>SUF</td></tr><tr><td>4</td><td>70% - 89%</td><td>Bom</td><td>B</td></tr><tr><td>5</td><td>90% - 100%</td><td>Muito Bom</td><td>MB</td></tr></table> 2. CAPACIDADES (65%) <u>2.1. APTIDÃO FÍSICA (10%)</u> <i>O aluno deve ficar capaz de:</i> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa Fitescola®, para a sua idade e sexo. (http://fitescola.dge.mec.pt) Testes a aplicar: <table><tr><td>IMC</td><td>Vai e vem</td><td>Força Média</td><td>Força Superior</td><td>Flexibilidade de Ombros</td><td>Senta e Alcança</td><td>Impulsão Horizontal</td><td>Velocidade 20 e 40m</td></tr><tr><td>1 %</td><td>2.5 %</td><td>1,5 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td><td>1 %</td></tr></table> <table><tr><th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>NÍVEL A ATRIBUIR</th><th>PERCENTAGEM</th><th>7º Ano</th></tr><tr><td>1</td><td>0% - 19%</td><td>Não realiza o teste ou não tenta realizar.</td></tr><tr><td>2</td><td>20% - 49%</td><td>Não atinge a ZSAF.</td></tr><tr><td>3</td><td>50% - 69%</td><td rowspan="3"></td></tr><tr><td>4</td><td>70% - 89%</td></tr><tr><td>5</td><td>90% - 100%</td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>Atinge a ZSAF.</td></tr></table>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO				NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA	1	0% - 19%	Muito Insuficiente	MI	2	20% - 49%	Insuficiente	INS	3	50% - 69%	Suficiente	SUF	4	70% - 89%	Bom	B	5	90% - 100%	Muito Bom	MB	IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m	1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	7º Ano	1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.	2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.	3	50% - 69%		4	70% - 89%	5	90% - 100%			Atinge a ZSAF.		
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																																																																					
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	NOMENCLATURA A UTILIZAR	SIGLA																																																																		
1	0% - 19%	Muito Insuficiente	MI																																																																		
2	20% - 49%	Insuficiente	INS																																																																		
3	50% - 69%	Suficiente	SUF																																																																		
4	70% - 89%	Bom	B																																																																		
5	90% - 100%	Muito Bom	MB																																																																		
IMC	Vai e vem	Força Média	Força Superior	Flexibilidade de Ombros	Senta e Alcança	Impulsão Horizontal	Velocidade 20 e 40m																																																														
1 %	2.5 %	1,5 %	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %																																																														
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																																																																					
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	7º Ano																																																																			
1	0% - 19%	Não realiza o teste ou não tenta realizar.																																																																			
2	20% - 49%	Não atinge a ZSAF.																																																																			
3	50% - 69%																																																																				
4	70% - 89%																																																																				
5	90% - 100%																																																																				
		Atinge a ZSAF.																																																																			



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	Capacidades Motoras a desenvolver no 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO RESISTÊNCIA 1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: 1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. FORÇA 2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor: 2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular. 2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia. VELOCIDADE 3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados: 3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. 3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. 3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos 3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. 3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	<i>FLEXIBILIDADE</i> 4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa): 4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações). <i>DESTREZA GERAL</i> 5. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes. <u>2.2. ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</u> Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência manifesta-se através da consecução dos objetivos definidos para cada matéria, estruturados em dois níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdução (I) e Elementar (E). Para o cumprimento de cada um destes níveis o aluno deve demonstrar em simultâneo capacidades, conhecimentos e atitudes representativos do nível considerado, numa lógica integrada da aprendizagem e alinhada com o conceito de competência enunciado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Estes níveis de aprendizagem definem graus de aprofundamento da competência do aluno em cada matéria de ensino, de acordo com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho. • «Introdução», onde se incluíram as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base («fundamentos»); • «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem.		



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																					
	Considera-se que cada aluno pode situar-se em relação a cada matéria num dos seguintes níveis: a) Não atinge nível introdutório (NI); b) Nível Introdução (I); c) Nível Elementar (E). O aluno atinge o nível Introdução ou Elementar em cada matéria sempre que atinge mais de 50% dos conteúdos enunciados para cada uma das matérias no nível respetivo. 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: 1. O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2. Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3. Nas Outras poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza ou uma matéria da subárea dos Desportos de Combate. <table><tr><th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>NÍVEL A ATRIBUIR</th><th>PERCENTAGEM</th><th>7.º</th></tr><tr><td>1</td><td>0% - 19%</td><td>Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.</td></tr><tr><td>2</td><td>20% - 49%</td><td>Combinações abaixo das definidas para o nível 3</td></tr><tr><td>3</td><td>50% - 69%</td><td>5 I</td></tr><tr><td>4</td><td>70% - 89%</td><td>6 I</td></tr><tr><td>5</td><td>90% - 100%</td><td>5 I 1 E</td></tr></table>	EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO			NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	7.º	1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.	2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3	3	50% - 69%	5 I	4	70% - 89%	6 I	5	90% - 100%	5 I 1 E		
EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO																								
NÍVEL A ATRIBUIR	PERCENTAGEM	7.º																						
1	0% - 19%	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.																						
2	20% - 49%	Combinações abaixo das definidas para o nível 3																						
3	50% - 69%	5 I																						
4	70% - 89%	6 I																						
5	90% - 100%	5 I 1 E																						



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	No 7.º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas: • JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol/Futsal, Andebol, Voleibol), • GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), • ATLETISMO, • PATINAGEM, • ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), • OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação)		



Domínio	Autonomia e Cooperação - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Autonomia e cooperação 15%	Manifesta perseverança, autonomia e responsabilidade no cumprimento das suas tarefas. Autorregula a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar. ▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares; ▪ Observação de Aula; ▪ Intervenções orais; ▪ Trabalhos de Pesquisa; ▪ Rubricas.



Departamento de Expressões

CONHECIMENTOS (85%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 7.º ano

Nível		5	4	3	2	1
Av. Qualitativa		Muito bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito insuficiente
Sigla		MB	B	SUF	INS	MI
CONHECIMENTOS 20%		O aluno adquire 90 a 100% dos conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire a maioria dos conhecimentos (70 a 89%) das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire alguns conhecimentos (50 a 69%) das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno ainda não adquire os conhecimentos suficientes das AE e outras previstas no domínio/tema (20 a 49%).	O aluno não adquire nem tenta adquirir os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema (0 a 19%).
		Demonstra muita iniciativa, participação e capacidade de argumentação.	Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação.	Demonstra alguma iniciativa, participação e capacidade de argumentação.	Demonstra pouca iniciativa, participação e capacidade de argumentação.	Ainda não demonstra iniciativa, participação nem capacidade de argumentação.
		Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa e inovadora.	Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Desenvolve irregularmente ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Desenvolve ideias e soluções de forma pouco criativa e inovadora.	Ainda não desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.
CAPACIDADES – 65%	Aptidão Física 10%	Atinge a Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF).			Não atinge a ZSAF.	Não realiza o(s) teste(s) ou não tenta realizar.
	Atividades Físicas 55%	Atinge 5 Níveis Introdução e 1 Nível Elementar	Atinge 6 Níveis Introdução	Atinge 5 Níveis Introdução	Combinações abaixo das definidas para o nível 3.	Não cumpre tarefas e/ou recusa participar.



Departamento de Expressões

AUTONOMIA E COOPERAÇÃO (15%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 7.º ano

Nível	5	4	3	2	1
Av. Qualitativa	Muito bom	Bom	Suficiente	Insuficiente	Muito insuficiente
Sigla	MB	B	SUF	INS	MI
AUTONOMIA E COOPERAÇÃO 15%	Manifesta muita perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.	Manifesta perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.	Manifesta pontualmente perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.	Manifesta pouca perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas.	Ainda não manifesta perseverança nem responsabilidade no cumprimento das tarefas.
	Autorregula com muita facilidade a sua aprendizagem.	Autorregula com facilidade a sua aprendizagem.	Autorregula a sua aprendizagem.	Autorregula a sua aprendizagem com o apoio do professor.	Ainda não autorregula a sua aprendizagem.
	Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Revela algum espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Revela pouco espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Ainda não revela espírito de colaboração, cooperação e nem partilha de saberes.