

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - Educação Física/Ensino Básico 7º - Ano de escolaridade

DOMÍNIOS/ TEMAS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS	ATIVIDADES/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	FATOR DE PONDERAÇÃO
<p><b>CAPACIDADES E CONHECIMENTOS</b></p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas de acordo com as seguintes opções:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros para o alcance dos objectivos dos jogos (Basquetebol, Voleibol e Futebol);</li> <li>- Realizar as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição e fase do jogo;</li> <li>- Aplicar as regras como jogador e como árbitro.</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS GINÁSTICA (uma matéria)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar e analisar na GINÁSTICA as destrezas elementares dos elementos de Solo e Aparelhos, em sequências gímnicas, aplicando os critérios de correção técnica e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, RAQUETAS E OUTRAS (três matérias)</b></p> <p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar e analisar saltos e corridas cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas como praticante e como juiz.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar e realizar Danças Tradicionais em sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<p>Conhecedor/ Sabedor/ Culto/ Informado (A, B, C, G, I, J)</p> <p>Expressivo/ Cuidador (A, C, E, F, I, J)</p> <p>Expressivo/ Indagador/ Investigador/ Sistematizador (A, B, C, D, E, F, G,</p>	<p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisar e interpretar a atividade física através dos conhecimentos sobre técnica, organização, participação e ética desportiva;</li> <li>- Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização de conhecimentos;</li> <li>- Estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- Utilizar conhecimentos para participar e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções na realização das destrezas gímnicas garantindo a sua segurança e a dos companheiros.</li> <li>- Colaborar na preparação arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar o espaço, ritmos, música e relações inter pessoais;</li> <li>- Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhorias;</li> <li>- Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspectiva disciplinar e interdisciplinar ;</li> <li>- Analisar e criar textos ou outros suportes, que lhe permitam enriquecer os seus conhecimentos sobre as matérias abordadas;</li> <li>- Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho e do desempenho dos outros.</li> </ul>	<p>ATIVIDADES FÍSICAS (50%)</p> <p>CONHECIMENTOS (10%)</p> <p>ATITUDES (30%)</p>

C A P A C I D A D E S  E  C O N H E C I M E N T O S  A T I T U D E S  E  V A L O R E S	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>OUTRAS ( SUBÁREA RAQUETAS)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar com correção e oportunidade as ações técnico-táticas elementares, nos JOGO DE RAQUETAS (Badminton) garantindo iniciativa e ofensividade em participações individual e a pares como jogador e como árbitro.</li> </ul> <p><b>SUBÁREA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 através da aplicação dos testes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexibilidade dos membros inferiores;</li> <li>- Força superior;</li> <li>- Força média;</li> <li>- Aptidão aeróbia.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>CONHECIMENTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os regulamentos específicos das atividades físicas desenvolvidas em aula, quer como praticante quer com juiz;</li> <li>- Relacionar Aptidão física e Saúde identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>- Conhecer e identificar os aspetos históricos da atividade física, a sua dimensão sociocultural e a sua importância.</li> </ul> <p>Nota: será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto e interdisciplinar desenvolvido, preferencialmente, no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular (DAC).</p>	H, I, J) Auto e Heteroavaliador (Transversal às áreas)	<p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de registo de observação direta; auto e heteroavaliação dos alunos.</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar processos de elevação do nível funcional da Aptidão física;</li> <li>- Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Testes de Aptidão Física - da Bateria FITescola.</li> </ul>	ATIVIDADES FÍSICAS (50%)
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA		Cuidador de si e dos outros. (B, E, F, G)		APTIDÃO FÍSICA (10%)
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS		Questionador/ Comunicador (A, B, C, D, E, F, G)		ATITUDES (30%)
	ÁREA DAS ATITUDES	<p><b>ATITUDES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza as tarefas propostas e procurar o êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- Envolve-se nas tarefas da aula.</li> <li>- Cumpre os prazos estipulados.</li> <li>- Apresenta os materiais necessários à aula.</li> <li>- Respeita as normas de funcionamento das aulas e das instalações.</li> <li>- Considerar as propostas apresentadas pelos companheiros;</li> <li>- Assumir compromissos e responsabilidade de organização, cooperar, participar, colaborar, aceitar as suas falhas e as dos outros;</li> <li>- Agir com cordialidade respeito;</li> <li>- Cumprir e fazer cumprir regras de participação e de arbitragem, de preservação do ambiente e dos materiais;</li> <li>- Ser cuidador de si e dos outros (cuidados de higiene, regras de segurança, gosto pela prática da atividade física);</li> <li>- Respeitar a diferença.</li> </ul>	(A, B, E, F, G)	<p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber questionar uma situação;</li> <li>- Desenvolver ações de comunicação verbal e não verbal multidirecional;</li> <li>- Aceitar e argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- Promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionamento oral; trabalhos de projeto/pesquisa; fichas/teste.</li> <li>- DAC (avaliado dentro da Área onde for desenvolvido).</li> </ul> <p><b>PROPORCIONAR ATIVIDADES FORMATIVAS QUE PERMITAM AO ALUNO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer e aplicar as regras de higiene;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- Reforçar o gosto pela atividade física.</li> </ul> <p><b>INTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observação direta.</li> <li>- Auto e heteroavaliação</li> </ul>	CONHECIMENTOS (10%)

ATITUDES (30%)

\*Atitudes, hábitos e Valores – 20%;

\*Faltas de Material -10%

--	--	--	--	--	--