



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES

Critérios Específicos de Avaliação

Educação Física – 7.º Ano



Ano letivo de 2023-202



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																												
<p>Conhecimentos 75%</p>	<p>1.CONHECIMENTOS (10%) 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.</p> <p>O aluno</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <table border="1" data-bbox="465 1077 1332 1300"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B,E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Coo perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E,F, G)</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
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																												



--	--	--	--

Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																																		
<p>Conhecimentos 75%</p>	<p>2. CAPACIDADES (65%)</p> <p><u>2.1. APTIDÃO FÍSICA (10%)</u> O aluno Desenvolve 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.</p> <p>Testes a aplicar:</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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 border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th colspan="3">EXPRESSÃO DA AVALIAÇÃO</th> </tr> <tr> <th>NÍVEL A ATRIBUIR</th> <th>PERCENTAGEM</th> <th>7º Ano</th> </tr> </thead> <tbody> <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></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>70% - 89%</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	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%		<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho Individual/Pares/Grupo; • Avaliação formativa; • Grelhas de observação direta; • Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.
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%																																				



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação			
	<table border="1" data-bbox="492 430 1299 462"><tr><td data-bbox="492 430 694 462">5</td><td data-bbox="694 430 873 462">90% - 100%</td><td data-bbox="873 430 1299 462">Atinge a ZSAF.</td></tr></table> <p>Capacidades Motoras a desenvolver no 3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO</p> <p>RESISTÊNCIA</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>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.</p> <p>FORÇA</p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>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.</p> <p>VELOCIDADE</p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>3.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>3.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>3.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>3.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p>	5	90% - 100%	Atinge a ZSAF.	Participativo/Colaborador/Coo- perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Utilização das TIC;• Plataforma Fitescola;• Rubricas.
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
	<p>3.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><i>FLEXIBILIDADE</i></p> <p>4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>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).</p> <p><i>DESTREZA GERAL</i></p> <p>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.</p>		

Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Conhecimentos 75%	<p><u>2.2. ATIVIDADES FÍSICAS (55%)</u></p> <p>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</p>	<p>Conhecedor/sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/Investigador/ Sistematizador/Organizador</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente,</p>



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
	<p>com os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular definidos pelo Despacho n.º 6605-A/2021 de 6 de julho.</p> <ul style="list-style-type: none">• «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. <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none">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	<p>(A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Auto e Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/Colaborador/Coo- perante/ Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>aprender, ensinar e avaliar.</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabalho Individual/Pares/Grupo;• Grelhas de observação direta.• Avaliação formativa;• Avaliação das ações critério e dos indicadores por nível.• Avaliação da aquisição de conhecimentos e demonstração em exercícios técnicos e/ou táticos.• Avaliação normativa (observação direta) em jogo reduzido e/ou jogo formal.• Grelhas de observação direta;• Intervenções orais;• Trabalhos de Pesquisa/Relatórios;• Utilização das TIC;



Domínio	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: 1. Conhecimentos; 2. Capacidades (2.1. Aptidão Física; 2.2. Atividades Físicas) – Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação																					
	<p>Combate.</p> <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">EXPRESSION DA AVALIAÇÃO</th></tr><tr><th>NÍVEL A ATRIBUIR</th><th>PERCENTAGEM</th><th>7.º</th></tr></thead><tbody><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></tbody></table> <p>No 7.º ano de escolaridade consideram-se as seguintes subáreas na área das atividades físicas:</p> <ul style="list-style-type: none">• JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol),• GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica),• ATLETISMO,• PATINAGEM,• ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais),• OUTRAS (Jogos de Raquetas, Luta, Orientação e Natação)	EXPRESSION 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		<ul style="list-style-type: none">• Rubricas.
EXPRESSION 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	Autonomia e Cooperação - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
---------	--------------------------------------	-------	--------------------------------------



Autonomia e cooperação 15%	<p>Manifesta perseverança, autonomia e responsabilidade no cumprimento das suas tarefas.</p> <p>Autorregula a sua aprendizagem.</p> <p>Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.</p>	<p>Participativo/colaborador/ Cooperante/Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares;▪ Observação de Aula;▪ Intervenções orais;▪ Trabalhos de Pesquisa;▪ Rubricas.
Domínio	Pensamento Crítico e Criativo - Descritores	PASEO	Instrumentos e Técnicas de Avaliação
Pensamento crítico e criativo 10%	<p>Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação.</p> <p>Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.</p>	<p>Pensamentos crítico e criativo (D)</p> <p>Participativo/Colaborador (E)</p>	<p>Para cada domínio é fundamental a diversificação de instrumentos de avaliação que permitam, simultaneamente, aprender, ensinar e avaliar.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Trabalhos individuais, de grupo/pares;▪ Observação de Aula;▪ Intervenções orais;▪ Trabalhos de Pesquisa;▪ Rubricas.



Departamento de Expressões

CONHECIMENTOS (75%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 7.º ano

		Nível 5 MUITO BOM	Nível 4 BOM	Nível 3 SUFICIENTE	Nível 2 INSUFICIENTE	Nível 1 MUITO INSUFICIENTE
CONHECIMENTOS		O aluno adquire eficazmente todos/quase todos os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire a maioria dos conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno adquire alguns conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno ainda não adquire os conhecimentos suficientes das AE e outras previstas no domínio/tema.	O aluno ainda não adquire os conhecimentos das AE e outras previstas no domínio/tema.
CAPACIDADES	Aptidão Física	Atinge a Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF).			Não atinge a ZSAF.	Não realiza o(s) teste(s) ou não tenta realizar.
	Atividades Físicas	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 MUITO BOM	Nível 4 BOM	Nível 3 SUFICIENTE	Nível 2 INSUFICIENTE	Nível 1 MUITO INSUFICIENTE
Manifesta muita perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula com muita facilidade a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula com facilidade a sua aprendizagem. Revela espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pontualmente perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula a sua aprendizagem. Revela algum espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Manifesta pouca perseverança e responsabilidade no cumprimento das tarefas. Autorregula a sua aprendizagem com o apoio do professor. Revela pouco espírito de colaboração, cooperação e partilha de saberes.	Ainda não manifesta perseverança nem responsabilidade no cumprimento das tarefas. Ainda não autorregula a sua aprendizagem. Ainda não revela espírito de colaboração, cooperação e nem partilha de saberes.



Departamento de Expressões

PENSAMENTO CRÍTICO E CRIATIVO (10%) - Perfis de Desempenho de Educação Física – 7.º ano

Nível 5 MUITO BOM	Nível 4 BOM	Nível 3 SUFICIENTE	Nível 2 INSUFICIENTE	Nível 1 MUITO INSUFICIENTE
Demonstra muita iniciativa, participação e capacidade de argumentação. Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa e inovadora.	Demonstra iniciativa, participação e capacidade de argumentação. Desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Demonstra alguma iniciativa, participação e capacidade de argumentação. Desenvolve irregularmente ideias e soluções de forma criativa e inovadora.	Demonstra pouca iniciativa, participação e capacidade de argumentação. Desenvolve ideias e soluções de forma pouco criativa e inovadora.	Ainda não demonstra iniciativa, participação nem capacidade de argumentação. Ainda não desenvolve ideias e soluções de forma criativa e inovadora.

Aprovado em reunião de Departamento 19/07/2022



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS TENENTE-CORONEL ADÃO CARRAPATOSO

(Código 151269)

Vila Nova de Foz Côa



Aprovado em Conselho Pedagógico 05/09/2022



Cofinanciado pela
União Europeia