

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>7º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260/620</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	50%	<p><u>Desenvolver as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas:</u></p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (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.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) -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>SUBÁREAS ARE, ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (três matérias) -Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. -Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação*), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. - Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Canoagem**), coordenando a posição com a propulsão/deslocamento do caiaque. -Realizar e analisar do Atletismo (Lançamentos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Criativo/Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Observação direta Grelhas de registo Rubricas de avaliação
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<p>-Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno, de acordo com os respetivos valores de referência encontra-se na zona: Precisa Melhorar; Zona Saudável; Perfil Atlético.</p>		Testes Fitescola
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<p>-Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>-Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</p>	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J) Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)	Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral Autoavaliação

* Modalidade abordada em Alijó

** Modalidade abordada no Pinhão

ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	30%	<ul style="list-style-type: none"> - Respeitar todos os membros da comunidade escolar. - Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda. - Adequar o comportamento. - Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista. - Preservar os espaços e os equipamentos. 		Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none"> - Participar na aula com intervenções de qualidade. - Participar nas atividades propostas. - Ter espírito de iniciativa. - Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades. - Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas. 	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	20%	<ul style="list-style-type: none"> - Ter o material necessário para a aula. - Realizar todas as tarefas propostas. - Cumprir o prazo de realização das tarefas. - Ser pontual. - Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização. 		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	30%	<ul style="list-style-type: none"> - Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor. - Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback. - Reconhecer as suas dificuldades e progressos. - Ter espírito crítico. - Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado. 		

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>7º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260/620</u>

CONHECIMENTOS				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	50%	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo e Aparelhos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. -Compreende e aprecia os saltos e as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas. <p>SUBÁREAS ARE, ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (Danças, Ténis de mesa, Natação*/Canoagem** e Atletismo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças selecionadas e identificar as suas características bem como as suas zonas geográficas. -Conhecer o objetivo do jogo/modalidade, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro. 	<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>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	10%	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®. 	<p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	20%	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

* Modalidade abordada em Alijó

** Modalidade abordada no Pinhão



ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	30%	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.- Adequar o comportamento.- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.- Preservar os espaços e os equipamentos.		Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none">- Participar na aula com intervenções de qualidade.- Participar nas atividades propostas.- Ter espírito de iniciativa.- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	20%	<ul style="list-style-type: none">- Ter o material necessário para a aula.- Realizar todas as tarefas propostas.- Cumprir o prazo de realização das tarefas.- Ser pontual.- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	15%	<ul style="list-style-type: none">- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.- Ter espírito crítico.- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		

ALUNOS COM MEDIDAS ADICIONAIS (PEI)

Os alunos com atestado médico (condições especiais), estarão dispensados da componente física/prática (matérias) de acordo com o relatório médico, sendo avaliados pelos Domínios (Atitudes e Valores e Conhecimentos dos três Domínios).

Critérios de avaliação e classificação		Ano letivo 2025/2026
Disciplina: <u>EDUCAÇÃO FÍSICA</u>	Ano de escolaridade: <u>7º</u>	Grupo Disciplinar: <u>260/620</u>

CONHECIMENTOS E CAPACIDADES				
Domínio(D) /Tema/ Módulo*	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	30%	<p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Voleibol)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, aplicando as regras enquanto árbitro. -Conhecer o objetivo do jogo, identificar e descriminar as principais ações que o caracterizam, bem como, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras. <p>SUBÁREA GINÁSTICA (Solo e Aparelhos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. -Compreende e aprecia os saltos e as destrezas gímnicas no solo de acordo com as exigências técnicas indicadas. <p>SUBÁREAS ARE, ATLETISMO, RAQUETAS e OUTRAS (Danças, Ténis de mesa, Natação*/Canoagem** e Atletismo)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento. -Conhecer a origem cultural e histórica das Danças selecionadas e identificar as suas características bem como as suas zonas geográficas. -Conhecer o objetivo do jogo/modalidade, as regras, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando esse conhecimento às funções de juiz/árbitro. 	<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>Autoavaliador/Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/colaborador/Cooperante/Responsável/Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de registo</p> <p>Rubricas de avaliação</p>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	5%	<ul style="list-style-type: none"> -Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. -Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola®. 	<p>Criativo / Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/Investigador/Sistematizador/organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	<p>Trabalhos e/ou Testes escritos e/ou Questionamento oral</p> <p>Autoavaliação</p>

* Modalidade abordada em Alijó

** Modalidade abordada no Pinhão



ATITUDES E VALORES				
Critérios	Ponderação	AE/Descritores de desempenho	Perfil do aluno	Processos de recolha de informação
Cidadania	25%	<ul style="list-style-type: none">- Respeitar todos os membros da comunidade escolar.- Trabalhar de modo cooperativo com espírito de partilha e entreajuda.- Adequar o comportamento.- Argumentar, negociar e aceitar diferentes pontos de vista.- Preservar os espaços e os equipamentos.		Observação direta
Participação	25%	<ul style="list-style-type: none">- Participar na aula com intervenções de qualidade.- Participar nas atividades propostas.- Ter espírito de iniciativa.- Contribuir com ideias/propostas (novas/criativas) válidas para o desenvolvimento de tarefas/atividades.- Procurar ser autónomo na realização das atividades/tarefas.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	Grelhas de observação
Responsabilidade	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ter o material necessário para a aula.- Realizar todas as tarefas propostas.- Cumprir o prazo de realização das tarefas.- Ser pontual.- Ser organizado nos materiais escolares/colaborar na sua organização.		Rubrica de avaliação
Autorregulação e autoavaliação	25%	<ul style="list-style-type: none">- Ser perseverante e procurar fazer mais e melhor.- Demonstrar empenho na melhoria das aprendizagens após feedback.- Reconhecer as suas dificuldades e progressos.- Ter espírito crítico.- Ter sentido de justiça em relação ao trabalho realizado.		