

## PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7.º ANO

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO TRANSVERSAIS DO AEGN	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	<i>Desempenho muito bom</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>	<i>Desempenho suficiente</i>	<i>Descritor de desempenho intermédio</i>	<i>Desempenho muito insuficiente</i>
<b>CONHECIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica plenamente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com rigor a informação, selecionando a mais adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza plenamente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquire e aplica parcialmente os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Pesquisa, analisa e interpreta com algum rigor a informação, selecionando por vezes informação adequada e pertinente.</li> <li>Integra e mobiliza parcialmente os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Não adquire nem aplica os conhecimentos definidos nas AE.</li> <li>Não pesquisa nem seleciona e interpreta informação adequada e pertinente.</li> <li>Não integra nem mobiliza os conhecimentos em novas situações ou para resolver problemas.</li> </ul>
<b>EXPRESSÃO E COMUNICAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exprime-se e comunica com clareza e correção.</li> <li>Defende com pertinência e muita clareza ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções de forma muito criativa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expressa-se e comunica com alguma clareza e correção.</li> <li>Defende algumas ideias e pontos de vista.</li> <li>Desenvolve ideias e soluções com alguma criatividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não consegue expressar-se nem comunicar com clareza e correção.</li> <li>Não consegue defender ideias e pontos de vista.</li> <li>Não consegue desenvolver ideias e soluções com criatividade.</li> </ul>		
<b>ATITUDES AO SERVIÇO DA APRENDIZAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora sempre e coopera com espírito de partilha e entreajuda.</li> <li>Revela sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Autorregula de forma eficaz aprendizagens e atitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora, mostrando alguma disponibilidade para cooperar.</li> <li>Revela algum empenho, responsabilidade e autonomia.</li> <li>Nem sempre autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não se mostra disponível para colaborar nem para cooperar.</li> <li>Não revela empenho, nem responsabilidade e autonomia.</li> <li>Não autorregula aprendizagens e atitudes.</li> </ul>		
<b>DOMÍNIOS/TEMAS (%)</b>	<b>AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES (conceitos-chave e competências-base)</b>	<b>SUGESTÕES DE METODOLOGIAS E DE AÇÕES ESTRATÉGICAS</b>		<b>DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS</b>	<b>SUGESTÕES DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</b>
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 de possibilidade.					
ATIVIDADES FÍSICAS (70%)	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (Uma matéria) 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.	<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.		<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	<b>OBSERVAÇÃO:</b> Grelhas de observação direta Listas de verificação, Grelhas de auto, hetero e de coavaliação  <b>INQUÉRITO:</b> Formulação de questões orais  <b>TESTAGEM:</b> Teste prático
	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> (Uma matéria) 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			<b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b>	

	<p>combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p><b>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias)</b></p> <p>Realizar e analisar do <b>ATLETISMO</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>Patinar</b> adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas <b>ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais)</b>, seqüências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>OUTRAS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar seqüências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspectiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - <b>realizar tarefas de síntese;</b> - <b>realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</b> - <b>elaborar planos gerais, esquemas</b></p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: - <b>aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</b> - <b>aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</b> - <b>aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</b> - <b>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</b></p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - <b>desencadear ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</b></p> <p><b>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<p><b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b></p>	<p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO:</b> (alunos com Atestado médico): Relatório Trabalho de pesquisa Portefólio</p>
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b>  (10%)</p>	<p>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.</p> <p><i>5 Testes a contemplar: Aptidão Aeróbia – Vaivém; Aptidão Neuromuscular – Velocidade 40m, abdominais, agilidade e impulsão horizontal.</i></p>		<p><b>A, B, C, E, F, G, H, I, J</b></p>	

<p>ATITUDES E VALORES (10%)</p>	<p>Assiduidade e pontualidade Colaborar sempre e cooperar com espírito de partilha e entreajuda. Revelar sempre muito empenho, responsabilidade e autonomia. Auto regular de forma eficaz aprendizagens e atitudes. Relacionamento interpessoal (comportamentos adequados) Participação útil na aula, pertinência e sentido crítico Cumprimento de regras (conduta, apresentação do material, cumprimento de tarefas e prazos e organização/ preservação do local trabalho)</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de:</b> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e preservação dos materiais.</p>	<p>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>	
<p>CONHECIMENTOS (10%)</p>	<p>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.  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>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	<p>A, B, C, E, F, G, H, I, J</p>	

Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - O ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E 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

**Legenda** - Áreas de Competências do Perfil dos Alunos: A-Linguagens e textos; B-Informação e Comunicação; C-Raciocínio e resolução de problemas; D-Pensamento crítico e criativo; E-Relacionamento interpessoal; F-Desenvolvimento pessoal e autonomia; G-Bem-estar, saúde e ambiente; H-Sensibilidade estética e artística; I-Saber científico, técnico e tecnológico; J-Consciência e Domínio do Corpo.

## **DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS NOS SEMESTRES**

### **A EF no REGULAR do 5 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 3 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas, o domínio da Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **A EF nos CURSOS PROFISSIONAIS do 10 ano ao 12 ano**

- em ambos os semestres, na disciplina de EF, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas/Aptidão Física e o domínio dos Conhecimentos.

### **No Curso de DESPORTO, em cada UFCDs**

- em ambos os semestres, irão ser avaliados todos os 2 domínios, nomeadamente o domínio das Atividades Físicas e o domínio dos Conhecimentos.

