CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE
Educação Física do 7.º ano de escolaridade

(Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho)

DOMÍNIOS	DESCRITORES DO DESEMPENHO	FATOR DE PONDERAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Área das Atividades Físicas	O aluno deve desenvolver as competências essenciais, de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias**, de diferentes **SUBÁREAS**: **JDC (**Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol); **Ginástica** (Solo, Aparelhos, Acrobática); **Atividades Rítmicas Expressivas** (Dança, Sociais e Tradicionais); **Atletismo –** saltos, corridas, marcha e lançamentos; **Patinagem**; e **Outras - Raquetes** (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa), Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Atividade de Combate (Luta). *COMPETÊNCIAS GERAIS EM TODAS AS SUBÁREAS:* - Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Conhecer as técnicas/táticas e as regras das atividades desportivas, utilizando a terminologia correta. *SUBÁREA, JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)* - **uma matéria** - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, 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. *SUBÁREA, GINÁSTICA* - **uma matéria** - Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos ou 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 combinação e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. *SUBÁREAS DO ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (ARE), PATINAGEM E OUTRAS* – **três matérias** - Realizar e analisar, no **Atletismo,** saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Apreciar, compor e realizar, nas **Atividades Rítmicas Expressivas** (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Na **Patinagem**, patinar 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». - Nas **Outras**, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton, Ténis e 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. - Nas **Outras**, realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. - Participar ativamente e cooperar nas situações de aprendizagem/ organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom clima relacional, na atividade da turma.	75%	- Observação direta e sistemática e/ou -Registos de observação e/ou -Testes práticos. - Testes teóricos.

Área da Aptidão Física	- 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. - Procurar elevar os seus níveis de **Aptidão Física**.	15%	- Observação direta e sistemática e/ou - Testes do FitEscola. - Registos de observação
Área dos Conheci-mentos	- 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.	10%	- Caderno diário e/ou - Questionamento em aula e/ou - Relatórios e/ou - Trabalhos pesquisa e/ou - Outros trabalhos escritos e/ou - Registos de observação e/ou - Testes escritos.

Aprovado em Conselho Pedagógico em:____/___/_____