

Critérios de avaliação de Educação Física – 7.º Ano 2025/2026

Critérios	Domínios	Pond.	Perfil de Aprendizagens Essenciais	Áreas de competências (PASEO)	Processos de recolha de informação
- Conhecimento - Resolução de problemas - Qualidade da Comunicação	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	70 %	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Voleibol, Andebol), 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 - Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), 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 ATLETISMO, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS - Realizar e analisar do <u>ATLETISMO</u>, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. - Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (<u>Badminton</u>), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Realizar PERCURSOS (<u>Orientação</u>) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	C, E, H, J, G	- Grelhas de registo de observação direta/avaliação (exercícios critério e/ou situação de jogo). - Fichas de auto e heteroavaliação.
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20 %	Elevar o nível funcional das CAPACIDADES CONDICIONAIS e COORDENATIVAS GERAIS (resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica e da flexibilidade.	J, G, F	Fit-Escola (Aplicação da bateria de testes de aptidão física)

	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	10 %	Conhecer os objetivos, regras, gestos técnicos e materiais utilizados em cada modalidade desportiva. Aplicar as regras inerentes às diferentes modalidades. Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.	A, B, I	- Teste de Avaliação Cognitiva e/ ou questionamento oral - Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo
--	---------------------------	------	--	---------	---

- a) **A** - Linguagens e textos; **B** - Informação e comunicação; **C** - Raciocínio e resolução de problemas; **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

Observações: alunos com atestado médico, igual ou superior a quinze dias, serão avaliados com as mesmas ponderações em cada um dos domínios, mas com instrumentos de avaliação adaptados à problemática apresentada.

Aprovados em sede de Conselho Pedagógico de 17 de setembro de 2025.