

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 7º ANO DE ESCOLARIDADE

DOMÍNIOS	ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES DESEMPENHO /OPERATIVOS	INTRUMENTOS/ ANO
CONHECIMENTOS (20%)/ CAPACIDADES (50%)	A- Linguagem e textos	<p>Aptidão Física- I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género. O aluno deve atingir as competências essenciais para o 7º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias. 	Fichas de avaliação formativa ou Questionários ou Trabalho individual/grupo e Ficha de observação direta (50%)
	B- Informação e comunicação	<p>Badminton- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de exercício, num campo de Badminton: Mantém uma posição base; Desloca-se com oportunidade; Diferencia os tipos de pega da raqueta; Coloca o volante ao alcance do companheiro; Executa o serviço curto e comprido; Executa Clear na devolução do volante com trajetórias altas; Executa Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura, utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (esquerda ou direita). Conhece o objetivo do jogo, o regulamento e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido. 	
	C- Raciocínio e resolução de problemas	<p>Basquetebol- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza com oportunidade e correção global, no jogo 3x3 e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente; g) Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas; h) ocupa o espaço de forma racional; i) marca o seu adversário direto; j) Participa no ressaltado. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais. 	
	D- Pensamento crítico e pensamento criativo	<p>Voleibol- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura: <ul style="list-style-type: none"> Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede; recebe a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta. Conhece o objetivo do jogo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação. 	
	E- Relacionamento interpessoal	<p>Ginástica: H,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Ginástica de solo:</i> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente num plano inclinado, terminando com MI afastadas e em extensão; Rolamento à retaguarda com repulsão dos MS na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão; Apoio Facial Invertido, seguido de rolamento à frente (com ajuda); Roda, com apoio alternado das mãos, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés; Posições de flexibilidade (afastamento lateral e frontal/ponte); Posição de equilíbrio (avião); Elementos de ligação (meia-piruetas); afundo frontal e lateral; salto de gato; pivot 180º). <i>Ginástica de aparelhos:</i> 	
	F- Desenvolvimento pessoal e autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim reuther e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos e afastados; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos no aparelho, com os joelhos junto ao peito. 	
	G- Bem-estar, saúde e ambiente		
	H- Sensibilidade estética e artística		
	I- Saber científico, técnico e tecnológico		
	J- Consciência e domínio do corpo		

		<ul style="list-style-type: none"> • No minitrapolim, com chamada, elevação rápida dos MS e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); ○ ½ pirueta, após corrida de balanço e impulsão no aparelho, (saída dorsal), mantendo o controlo do salto; ○ Salto engrupado, após corrida de balanço e impulsão no aparelho, com fecho dos MI em relação ao tronco, na fase mais alta, seguido de abertura rápida. • Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: <p>Entrada a um pé (com apoio); Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés à frente; Meia volta, em apoio nas pontas dos pés; Salto a pés juntos (ou salto de gato), com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; Saída com salto e extensão.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifica e diferencia os diferentes grupos gímnicos; Conhece e aplica as regras relativas à segurança pessoal e coletiva; Demonstra, quando solicitado, que sabe transportar, montar e desmontar os aparelhos e engenhos utilizados na aprendizagem; Conhece o modo de execução dos elementos gímnicos, assim como as ajudas e correções. <p>Orientação- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente. <ul style="list-style-type: none"> • Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta. • Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. • Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. • Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. • Identifica a simbologia básica inscrita na carta, pontos cardeais e escalas cartográficas. <p>Atletismo- C,D,I,J.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efetua uma corrida de velocidade (40 m) com partida de pé. • Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão, e entregando-o de baixo para cima. • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. • Lança o peso de 2 kg/3 kg, de lado. <ul style="list-style-type: none"> ○ Identifica o regulamento e as técnicas de execução das ações abordadas (corridas, saltos e lançamentos); ○ Identifica e aplica as regras de segurança. <p>Conhecimentos- A,B,C,D,G,I.</p> <p>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. • Conhecer fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas. • Aplicar regras de segurança. • Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 	
<p>ATTITUDES e COMPORTEAMENTO (30%)</p>	<p>D- Pensamento crítico e pensamento criativo E- Relacionamento interpessoal F- Desenvolvimento Pessoal e autonomia G- Bem-estar, saúde e ambiente</p>	<p>O aluno tem que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ser assíduo e pontual; (F) - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; (D,E) - revelar empenho na realização das tarefas propostas; (F) - aceitar/ aplicar as regras de participação nas tarefas e conduta na aula; (E,F) - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; (E,F) - ser autónomo na realização das tarefas; (F) - cooperar na preparação e organização dos materiais; (E,F) - conhecer e aplicar cuidados de higiene e regras de segurança; (G) - ser capaz de realizar a autoavaliação. (D) 	<p>Observação direta; Grelha de observação e registo de comportamentos e atitudes</p>