

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3.º CICLO – 7.º ANO**
**Ano Letivo 2024/2025**

Domínios	Ponderação por domínios	Aprendizagens específicas da disciplina	PASEO*	Processos de recolha de informação (técnicas e instrumentos)
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve, interpreta, compõe, analisa, coopera ou realiza as ações inerentes às várias subáreas das atividades físicas.</li> </ul>	B, C, D, E, F, G, H, I, J	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de observação/registo.</li> <li>Avaliação prática.</li> <li>Bateria Fitescola.</li> <li>Participação oral.</li> <li>Fichas de avaliação/Trabalhos escritos/relatórios.</li> </ul>
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	B, C, D, E, F, G, H, I, J	
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona aptidão física e saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> <li>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> <li>Conhece e aplica os regulamentos das várias modalidades/disciplina.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL/ RELACIONAMENTO INTERPESSOAL</b>	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa nas tarefas propostas (aula/casa), empenhando-se para ultrapassar dificuldades.</li> <li>Adequa comportamentos, cumprindo normas e regras da sala/atividades da aula (pontualidade, material, organização e responsabilidade).</li> <li>Revela atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista (trabalho de grupo/pares).</li> <li>Realiza as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	

\*PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

Os descritores do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória correspondem a combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitude, agregados em Áreas de Competências: A- Linguagens e textos; B- Informação e comunicação; C- Raciocínio e resolução de problemas; D- Pensamento crítico e pensamento criativo; E- Relacionamento Interpessoal; F- Desenvolvimento pessoal e autonomia; G- Bem-estar, saúde e ambiente; H – Sensibilidade estética e artística; I- saber científico e tecnológico; J- Consciência e domínio do corpo.

**PERFIS DE DESEMPENHO (pág.1)**

Níveis Domínios	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não desenvolve as competências essenciais, de nível introdução em cinco matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e Outras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve insuficientemente as competências essenciais, de nível introdução em cinco matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e Outras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve suficientemente as competências essenciais, de nível introdução em cinco matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e Outras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve bem as competências essenciais, de nível introdução em cinco matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e Outras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve muito bem as competências essenciais, de nível introdução em cinco matérias, de diferentes subáreas: Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e Outras.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea JDC (1 matéria): Não coopera com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, não realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea JDC (1 matéria): Cooperar insuficientemente com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, realizando insuficientemente com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea JDC (1 matéria): Cooperar suficientemente com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, realizando suficientemente com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea JDC (1 matéria): Cooperar bem com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, realizando bem com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea JDC (1 matéria): Cooperar muito bem com os companheiros para o alcance do objetivo de jogo, realizando muito bem com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea Ginástica (1 matéria): Não compõe, não realiza e nem analisa as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, nem aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea Ginástica (1 matéria): Compõe, realiza e analisa insuficientemente as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando insuficientemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea Ginástica (1 matéria): Compõe, realiza e analisa suficientemente as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando suficientemente os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea Ginástica (1 matéria): Compõe, realiza e analisa bem as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando bem os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subárea Ginástica (1 matéria): Compõe, realiza e analisa muito bem as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando muito bem os critérios de correção técnica, expressão e combinação.</li> </ul>

**PERFIS DE DESEMPENHO (pág.2)**

<b>Níveis</b> <b>Domínios</b>	<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 4</b>	<b>Nível 5</b>
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> (continuação)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea Atletismo, ARE e Outras (3 matérias):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea Atletismo, ARE e Outras (3 matérias):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea Atletismo, ARE e Outras (3 matérias):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea Atletismo, ARE e Outras (3 matérias):</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Subárea Atletismo, ARE e Outras (3 matérias):</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo: Não realiza nem analisa, saltos, corridas e lançamentos, não cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo: Realiza e analisa insuficientemente, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo insuficientemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo: Realiza e analisa suficientemente, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo suficientemente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo: Realiza e analisa bem, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo bem as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletismo: Realiza e analisa muito bem, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo muito bem as exigências elementares, técnicas e do regulamento.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARE: Não aprecia, não compõe e nem realiza, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo, não aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARE: Aprecia, compõe e realiza insuficientemente, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando insuficientemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARE: Aprecia, compõe e realiza suficientemente, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando suficientemente os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARE: Aprecia, compõe e realiza bem, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando bem os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARE: Aprecia, compõe e realiza muito bem, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou grupo, aplicando muito bem os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outras (Raquetas - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa): Não realiza com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, não garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outras (Raquetas - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa): Realiza insuficientemente com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, garantindo insuficientemente a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outras (Raquetas - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa): Realiza suficientemente com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, garantindo suficientemente a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outras (Raquetas - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa): Realiza bem com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, garantindo bem a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Outras (Raquetas - Badminton, Ténis e Ténis de Mesa): Realiza muito bem com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, garantindo muito bem a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares».</li> </ul>	

**PERFIS DE DESEMPENHO (pág.3)**

Níveis Domínios	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b> (continuação)	- Outras (Meio aquático – Natação): Não se desloca com segurança no meio aquático, não coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	- Outras (Meio aquático – Natação): Desloca-se insuficientemente com segurança no meio aquático, coordenando insuficientemente a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	- Outras (Meio aquático – Natação): Desloca-se suficientemente com segurança no meio aquático, coordenando suficientemente a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	- Outras (Meio aquático – Natação): Desloca-se bem com segurança no meio aquático, coordenando bem a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	- Outras (Meio aquático – Natação): Desloca-se muito bem com segurança no meio aquático, coordenando muito bem a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não desenvolve as capacidades motoras nem evidencia aptidão muscular e aeróbia, não se enquadrando na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve insuficientemente as capacidades motoras e evidencia insuficiente aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve suficientemente as capacidades motoras, evidenciando suficiente aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve bem as capacidades motoras evidenciando boa aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolve muito bem as capacidades motoras evidenciando muito boa aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>
<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não relaciona aptidão física e saúde e não identifica os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona insuficientemente aptidão física e saúde e identifica insuficientemente os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona suficientemente aptidão física e saúde e identifica suficientemente os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona bem a aptidão física e saúde e identifica bem os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona muito bem a aptidão física e saúde e identifica muito bem os benefícios do exercício físico para a saúde.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta insuficientemente a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta suficientemente a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta bem a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta muito bem a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não conhece nem aplica, como praticante e/ou árbitro, os regulamentos específicos de cada modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica insuficientemente, como praticante e/ou árbitro, os regulamentos específicos de cada modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica suficientemente, como praticante e/ou árbitro, os regulamentos específicos de cada modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica bem, como praticante e/ou árbitro, os regulamentos específicos de cada modalidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhece e aplica muito bem, como praticante e/ou árbitro, os regulamentos específicos de cada modalidade.</li> </ul>

**PERFIS DE DESEMPENHO (pág.4)**

<b>Níveis</b> <b>Domínios</b>	<b>Nível 1</b>	<b>Nível 2</b>	<b>Nível 3</b>	<b>Nível 4</b>	<b>Nível 5</b>
<b>DESENVOLVIMENTO PESSOAL/ RELACIONAMENTO INTERPESSOAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não participa nas tarefas propostas e não se empenha para ultrapassar dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raramente participa nas tarefas propostas e raramente se empenha para ultrapassar dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa com alguma regularidade nas tarefas propostas, revelando algum empenho para ultrapassar dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa frequentemente nas tarefas propostas, revelando empenho para ultrapassar dificuldades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participa sempre nas tarefas propostas, revelando muito empenho, aspirando ao trabalho bem feito.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não adequa comportamentos nem cumpre normas e regras estabelecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raramente adequa comportamentos e raramente cumpre normas e regras estabelecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nem sempre adequa comportamentos e nem sempre cumpre normas e regras estabelecidas de forma satisfatória.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa comportamentos, cumprindo quase sempre as normas e regras estabelecidas, assumindo uma atitude responsável.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa comportamentos, cumprindo sempre normas e regras estabelecidas, assumindo uma atitude proativa e responsável.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não revela atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raramente revela atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revela algumas vezes atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revela muitas vezes atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revela sempre atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não manifesta autonomia na realização das tarefas, recusando qualquer tipo de apoio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raramente manifesta autonomia na realização das tarefas, necessitando de apoio frequente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza as tarefas com alguma autonomia, tomando a iniciativa de solicitar apoio quando necessita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza as tarefas de forma autónoma, intervindo e resolvendo problemas.</li> </ul>