

Dimensões das áreas de competência <sup>1</sup>	Áreas de competência do PASEO <sup>2</sup>	Descritores de desempenho de acordo com as aprendizagens essenciais <sup>3</sup>	Instrumentos de avaliação	Valorização dos instrumentos de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	A,B,C,D,E,F,G,H,I,J	<p style="text-align: center;"><b>AREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO</b> em pelo menos 5 matérias.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ 1 matéria da subárea dos Desportos Coletivos, 1 matéria da subárea da Ginástica, 3 matérias diferentes entre as restantes Subáreas (actividades rítmicas expressivas e outras).</li> <li>✚ O aluno cumpre um nível (I, E ou A) no domínio das Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O aluno coopera 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.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O aluno compõe, realiza e analisa esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> (uma matéria)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ O aluno aprecia, compõe e realiza, 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.</li> </ul>	<p><b>1 - Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situações de jogo</li> <li>• Exercícios critério</li> <li>• Circuitos técnicos</li> </ul> <p><b>2 - Avaliação dos conhecimentos específicos das matérias da Área das Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</li> <li>• Testes escritos;</li> <li>• Trabalhos escritos;</li> <li>• Relatórios de aula;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionamento na aula;</li> <li>• Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas.</li> </ul> <p><b>3 - Avaliação das atitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>** O aluno será situado segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta.</li> </ul>	<b>80%</b>

<sup>1</sup> PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória - [ver](#)

<sup>2</sup> As aprendizagens essenciais/articulação com o PASEO – pág. 13 - [ver](#)

<sup>3</sup> As aprendizagens essenciais são as que estão homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto do Gabinete do Secretário de Estado da Educação.

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Conhecimentos e Capacidades	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	<p align="center"><b>SUBÁREAS ATLETISMO e RAQUETAS (duas matérias)</b></p> <p>✓ O aluno realiza e analisa, no Atletismo, saltos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>✓ O aluno realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, no Jogo de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p align="center"><b>AREA DA APTIDÃO FÍSICA</b></p> <p>✚ O aluno deve ficar capaz de: desenvolver capacidades motoras, <b>evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física</b> do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p>		
	F, G, J	<p align="center"><b>AREA DOS CONHECIMENTOS</b></p> <p>✚ <b>O aluno:</b></p> <p>✓ Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>✓ Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>✓ Realiza a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: ☑ cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); ☑ assegura as condições de segurança</p>	<p><b>4 - Observação direta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bateria de testes (FITescola);</li> </ul> <p><b>5 – Avaliação da Área dos Conhecimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* O professor poderá utilizar apenas um ou vários instrumentos dos abaixo referidos.</li> <li>• Testes escritos;</li> <li>• Trabalhos escritos;</li> <li>• <b>Observação direta:</b></li> <li>• Questionamento na aula;</li> <li>• Aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas.</li> </ul>	<p align="center"><b>10%</b></p> <p align="center"><b>10%</b></p>

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Atitudes e valores	A, B, C, D, E, G, I	<p>para o reanimador, vítima e terceiros; ☑ realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; ☑ contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; ☑ realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); ☑ reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).</p> <p><b>**** As atitudes e valores serão avaliadas, integradas na avaliação da ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS, tal como definido acima.</b></p>		
--------------------	---------------------	--	--	--

### Observações: AVALIAÇÃO DOS ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Os alunos que se encontram de atestado médico e que estão **impedidos de realizar 2/3, ou mais, do número de aulas práticas dadas** serão avaliados na Área das Atividades Físicas no âmbito dos conhecimentos específicos das matérias lecionadas, sendo utilizados para esta avaliação todos ou apenas alguns dos seguintes instrumentos: testes escritos, trabalhos escritos, relatórios de aula, questionamento na aula e aplicação dos conhecimentos nas aulas práticas. Assim o aluno deve ser capaz de: responder de forma correta a cada uma das questões; apresentar o trabalho/relatório, na sua forma escrita e/ou oral, cumprindo as indicações fornecidas pelo professor e deve aplicar na situação prática os conhecimentos adquiridos (arbitragem, coadjuvação aos alunos com mais dificuldades e outras).

Na avaliação das atitudes os alunos serão situados segundo o seu nível de desempenho em termos da participação, cooperação, autonomia, progressão, responsabilidade e conduta, excetuando a regra de estabelecida relativamente ao banho (por não se aplicar em função da sua condição).

## ÁREAS e SUBÁREAS sobre as quais incide a avaliação dos alunos por período

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
Ano	SUBÁREAS	
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 matéria - JDC</li> <li>✓ 2 matéria – RAQ, ATLETISMO</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 matérias - JDC</li> <li>✓ 2 matérias – RAQ, ATLETISMO</li> <li>✓ 1 matéria - GIN</li> <li>✓ 1 matéria – ATIV. RÍTM. EXPR.</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 matérias - JDC</li> <li>✓ 1 matéria - GIN</li> <li>✓ 3 matérias entre restantes Subáreas (ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS E OUTRAS).</li> </ul>	<p><b><u>Testes da bateria FITescola</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aptidão aeróbia                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste vaivém</li> </ul> </li> <li>✓ Aptidão neuromuscular                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de abdominais</li> <li>• Teste de flexões de braços</li> <li>• Teste de impulsão horizontal</li> <li>• Teste de flexibilidade dos membros inferiores</li> </ul> </li> </ul>



## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO



**Legenda:** PI – Parte do nível Introdutório; I – Nível Introdutório; PE – Parte do nível Elementar; E – Nível Elementar  
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Níveis dos descritores de desempenho para a avaliação das ATITUDES E VALORES em cada período

PARTICIPAÇÃO

COOPERAÇÃO

AUTONOMIA

PROGRESSÃO

RESPONSABILIDADE

CONDUTA

## CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

<b>Muito Bom</b>	Participa sempre de forma muito empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera sempre com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em todas as aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um grande desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um elevado e crescente nível de eficácia.	Traz sempre todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É sempre pontual. Cumprir sempre todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Bom</b>	Na maioria das vezes participa de forma empenhada em todas as tarefas das aulas.	Coopera na maioria das vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Na maioria das aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela um desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível de eficácia crescente.	Traz na maioria das vezes todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. É quase sempre pontual. Cumprir na maioria das aulas todas as regras de higiene estabelecidas.	Cumpe quase sempre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Relaciona-se quase sempre com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Suficiente</b>	Nem sempre participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Coopera às vezes com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Em algumas aulas organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela algum desenvolvimento/ avanço continuado nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas com um nível baixo de eficácia.	Nem sempre traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nem sempre é pontual. Nem sempre cumprir todas as regras de higiene estabelecidas.	Por vezes não cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nem sempre se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Mediocre</b>	Raramente participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Raramente coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Raramente organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Revela pouco desenvolvimento/ avanço muito pequeno nas suas aprendizagens, efetuando as tarefas sem um nível muito baixo de eficácia.	Raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Raramente é pontual. Raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Raramente se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.
<b>Mau</b>	Nunca participa de forma empenhada nas tarefas das aulas.	Nunca coopera com o professor e os colegas para o alcance dos objetivos definidos.	Nunca organiza e administra eficazmente o tempo de empenho no cumprimento das tarefas propostas e alcance dos objetivos definidos.	Não revela nenhum desenvolvimento/ avanço nas suas aprendizagens.	Nunca ou muito raramente traz todo o material necessário, incluindo o indispensável para o banho. Nunca ou muito raramente é pontual. Nunca ou muito raramente cumpre todas as regras de higiene estabelecidas.	Nunca ou muito raramente cumpre as regras e normas orientadoras das atividades propostas. Nunca se relaciona com respeito e cordialidade com todos os intervenientes da comunidade educativa.