

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA  
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722  
E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)



### CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Ano Letivo 2024/2025

### ESCOLA SECUNDÁRIA CARLOS AMARANTE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7ºANO

Domínio/ Área	Descritores do Perfil do Aluno (*)	Aprendizagens Essenciais	Instrumentos/ Rubricas de avaliação
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> (70%)	Conhecedor/ sabeedor/culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo /Expressivo (A, C, D, J)  Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)  Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)  Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)  Questionador/ Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Para o 7º ano consideram-se as seguintes subáreas/ matérias/ níveis de abordagem: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ SUBÁREA dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Voleibol – Parte Elementar; Futsal – Elementar; Andebol – Introdução; Basquetebol – Elementar; Privilegiar no 7ºano: Voleibol e Andebol;</li> <li>✓ SUBÁREA da Ginástica: Ginástica de solo – Elementar; Ginástica acrobática – Parte Introdução; Ginástica de aparelhos – Parte Introdução;</li> <li>✓ SUBÁREA do Atletismo – Parte Elementar; Privilegiar no 7ºano: resistência; velocidade; salto em comprimento; arremesso de bola;</li> <li>✓ SUBÁREA das Ativ. Rítmicas Expressivas (ARE) – Introdução - Danças sociais, danças tradicionais e/ou outras;</li> <li>✓ SUBÁREA das Outras: Badminton – Introdução; Ténis de Mesa – Introdução ; Orientação – Introdução; Rãguebi, Basebol, Escalada, Atividades de combate (Alternativas) – Introdução;</li> </ul> No 7º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível <b>INTRODUÇÃO em 5 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 da subárea dos JDC;</li> <li>✓ 1 da subárea da Ginástica;</li> <li>✓ 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas);</li> </ul> <b>Competências práticas (50%)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Coopera com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JDC, realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</li> <li>✓ Na Ginástica compõe, realiza e analisa esquemas individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas.</li> <li>✓ No Atletismo, e Outras realiza e analisa a matéria cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e como juiz.</li> <li>✓ Nas Raquetes realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações "individuais" e "a pares", aplicando as regras, como praticante e como juiz.</li> <li>✓ Nas ARE aprecia, compõe e realiza, 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> <b>Atitudes (20%)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Relaciona-se</b> com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no papel de adversário.</li> <li>✓ Aceita o apoio dos companheiros nos <b>esforços de aperfeiçoamento</b> próprio, bem como as opções do (s) outro (s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</li> <li>✓ Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a <b>entajuda</b> para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do (s) outro (s).</li> <li>✓ <b>Coopera</b> nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma.</li> <li>✓ Apresenta <b>iniciativas</b> e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade.</li> <li>✓ Assume compromissos e <b>responsabilidades</b> de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com <b>empenho e brio</b> as tarefas inerentes.</li> </ul>	Observação Direta: (exercícios critério, situação de jogo) Grelhas de observação e registo
	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> (15%)  Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Desenvolve 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.  Aplica corretamente, de acordo com os protocolos de execução, exercícios e conjunto de exercícios de controlo e de desenvolvimento da aptidão muscular e da composição corporal.	6 testes do FITescola: - Milha ou Vaivém - Abdominais - Impulsão Horizontal - Flexões/ extensões de braços - Flexibilidade – Senta e Alcança - Composição Corporal – IMC**
	<b>CONHECIMENTOS</b> (15%)	O aluno conhece a função, objetivos, aspetos regulamentares e ações técnico-táticas das matérias abordadas. O aluno sabe relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. O aluno sabe interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	Testes escritos ou questionários Trabalhos e apresentações Observação Direta: Grelhas de observação e registo

(\*) 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, técnico e tecnológico; J - Consciência e domínio do corpo.

(\*\*) O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA

Telefone: 253618001 – Fax: 253613722

E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)



### DESCRIPTORIOS POR NÍVEIS DE DESEMPENHO

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Subáreas/Matérias					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<b>Nível de competências desenvolvido com base no proposto Currículo do Ensino Básico (3ºciclo) – Anexo 3</b>	O aluno desenvolve competências de <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de <b>nível INTRODUÇÃO em 4 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de <b>nível INTRODUÇÃO em 5 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de <b>nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR/Parte ELEMENTAR em 1 matéria</b> , das diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas).	O aluno desenvolve competências de <b>nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR /Parte ELEMENTAR em 2 matérias</b> , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade: - 1 da subárea dos JDC; - 1 da subárea da Ginástica; - 3 de subáreas diferentes: Atletismo, ARE, Outras (Raquetes, Orientação e/ou Alternativas).

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – Atitudes e Valores					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<b>PARTICIPAÇÃO EFETIVA</b> (assiduidade; pontualidade, realização das tarefas propostas; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	O número de registos negativos compromete significativamente a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	O número de registos negativos compromete a aquisição das aprendizagens essenciais e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	O número de registos negativos não compromete a participação e a avaliação do aluno. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
<b>EMPENHO</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	Desinteresse e falta de empenho. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Pouco empenho nas tarefas. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Irregular no empenho. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Regular na dedicação e empenho nas tarefas, mas com pouca autonomia e sem iniciativa visível. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência no empenho e dedicação. Autonomia e iniciativa presentes. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.
<b>CIDADANIA</b> (relacionamento interpessoal; cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	Perturbador, não respeita os colegas e/ou professor. O número de registos negativos é superior a 50% das aulas.	Por vezes não respeita nem coopera com os colegas e/ou professor. O número de registos negativos situa-se entre 31% - 50%.	Respeita os colegas e o professor, mas tem dificuldades em aceitar o apoio dos colegas ou em cooperar. O número de registos negativos situa-se entre 16% - 30%.	Respeitador e cordial. Cooperar com os colegas e revela espírito de entreajuda. O número de registos negativos situa-se entre 6% - 15%.	Referência ao nível das relações interpessoais. Revela elevado espírito de entreajuda. O número de registos negativos é igual ou inferior a 5%.

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA  
 Telefone: 253618001 – Fax: 253613722  
 E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<p><b>Número de testes na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</b></p> <p>Testes aplicados na escola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milha ou Vai-Vem</li> <li>- Abdominais</li> <li>- Impulsão Horizontal</li> <li>- Flexões/ extensões de braços</li> <li>- Flexibilidade – Senta e Alcança</li> <li>- Composição Corporal – IMC**</li> </ul> <p><i>** O teste de IMC apenas será utilizado como elemento indicador e de referência para o aluno e professor, não sendo utilizado para classificação.</i></p>	<p>Não atinge a ZSAF em nenhum dos testes ou revela uma elevada regressão em todos os testes.</p>	<p>Atinge a ZSAF em metade dos testes ou revela uma visível regressão em todos os testes.</p>	<p>Atinge a ZSAF em todos os testes ou revela progressão em pelo menos metade dos testes.</p>	<p>Atinge o Perfil Atlético num dos testes e a ZSAF nos restantes ou revela uma elevada progressão em metade dos testes.</p>	<p>Atinge o Perfil Atlético em dois dos testes ou alcança a ZSAF revelando uma elevada progressão em todos os testes.</p>
<p><b>Postura do aluno perante a realização dos testes e conhecimento/ cumprimento do protocolo dos mesmos.</b></p>	<p>O aluno revela total desinteresse, falta de empenho e desconhecimento do protocolo de aplicação dos testes.</p>	<p>O aluno revela desconhecimento do protocolo de aplicação dos testes.</p>	<p>O aluno empenha-se mas revela desconhecimento do protocolo de aplicação de alguns testes.</p>	<p>O aluno empenha-se e revela conhecimento do protocolo de aplicação dos testes mas não os cumpre na íntegra.</p>	<p>O aluno reconhece a importância da aplicação dos testes. Revela empenho e total conhecimento do protocolo dos testes. Cumpre o protocolo de execução.</p>

ÁREA DOS CONHECIMENTOS – TESTES ESCRITOS E QUESTIONÁRIOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<p><b>RIGOR</b></p>	<p>Classificação entre 0% - 19%</p>	<p>Classificação entre 20% - 49%</p>	<p>Classificação entre 50% - 69%</p>	<p>Classificação entre 70% - 89%</p>	<p>Classificação entre 90% - 100%</p>

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE – 150149

Rua da Restauração 4710-428 BRAGA  
Telefone: 253618001 – Fax: 253613722  
E-mail: [info@aecarlosamarante.pt](mailto:info@aecarlosamarante.pt)



ÁREA DOS CONHECIMENTOS - TRABALHO DE PESQUISA OU DE PROJETO – INDIVIDUAL OU DE GRUPO					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<b>RESPONSABILIDADE</b>	Entregou o trabalho com excessivo atraso (mais de uma semana) e num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho com atraso ou num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado, porém num formato de apresentação descuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação cuidado.	Entregou o trabalho no prazo indicado e num formato de apresentação excelente.
<b>ORGANIZAÇÃO</b>	A estrutura do trabalho cumpre menos de 20% dos parâmetros pré definidos, nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 21 e 40% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 41 e 60% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre entre 61 e 80% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.	A estrutura do trabalho cumpre mais de 81% dos parâmetros pré definidos nomeadamente, folha de rosto, paginação, tipo e tamanho de letra, índice introdução, corpo trabalho, conclusão, referências bibliográficas, anexos.
<b>CONTEÚDO</b>	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
<b>EXPRESSÃO ESCRITA</b>	Expressão escrita pouco clara, com muitos erros ortográficos e de sintaxe.	Expressão escrita pouco clara, com alguns erros ortográficos e de sintaxe e/ou baseada em transcrição.	Expressão escrita portuguesa clara com alguns erros ortográficos ou de sintaxe.	Expressão escrita portuguesa correta e clara com erros ortográficos ou de sintaxe pontuais.	Expressão escrita portuguesa correta e clara.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS - APRESENTAÇÃO DOS TRABALHOS					
CRITÉRIOS	NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	1	2	3	4	5
<b>CONTEÚDO</b>	A ideia central não está presente. A informação não está relacionada com o tema.	A informação está mal relacionada com o tema. Apresenta uma sequência pouco lógica.	A ideia central está presente mas apresenta uma sequência pouco lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi bem explorado. A informação apresenta uma sequência lógica. Recurso a poucas fontes de informação.	O tema foi muito bem explorado. A informação apresenta elevado rigor técnico e uma sequência lógica. Recurso a diversas fontes.
<b>DINÂMICA</b>	Apresenta o trabalho baseado na leitura e revela falta de domínio do conteúdo e ausência preparação da apresentação.	Apresenta o trabalho baseado na leitura.	Discurso fluido mas com algumas falhas na sua organização.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados.	Discurso fluido e com uma sequência lógica. Apoiado com recursos visuais e/ou sonoros adequados. Capta a atenção de quem ouve e causa impacto muito positivo na audiência.
<b>LINGUAGEM TÉCNICA</b>	Utiliza uma linguagem pouco clara e sem qualquer rigor técnico.	Utiliza uma linguagem pouco clara e com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara mas com pouco rigor técnico.	Utiliza uma linguagem clara e com algum rigor técnico.	Utiliza uma linguagem muito clara e com elevado rigor técnico.