



Critérios de Avaliação
ANO LETIVO 2025/2026

Disciplina: Educação Física	Ano Escolaridade: 7º ano
------------------------------------	---------------------------------

Critérios De Avaliação	Níveis de desempenho				
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Habilidades Motoras Básicas/Complexas (JDC)		O aluno coopera pontualmente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando esporadicamente as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera na maioria das vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente, com falhas pontuais, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções com elevado nível, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras na íntegra como jogador e também como árbitro.
Destreza e Correção Técnica		O aluno revela muitas dificuldades em compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e aplica os critérios de correção	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e aplica os critérios de correção	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de

<p>(Ginástica)</p> <p>(Atletismo)</p> <p>(Atividades de Combate)</p> <p>(Jogos de Raquetas)</p>	<p>grupo, e em aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação, bem como apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno tem muita dificuldade em realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo pontualmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza pontualmente as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza pontualmente as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza as ações do domínio de oposição em utilizando corretamente as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza as ações técnico táticas elementares com correção garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, algumas vezes, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com correção e algum rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção, e apenas com falhas pontuais, as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade e correção, na maioria das vezes, as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, com falhas pontuais, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.</p> <p>O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com elevada correção e rigor 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 do domínio de oposição utilizando com rigor as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando sempre as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>O aluno realiza com oportunidade, correção e rigor as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, sempre, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>
---	---	---	--	--

Expressividade Rítmica (Act. Rítmicas e Expressivas)		O aluno, pontualmente, aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, e aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com alguma correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, rigor, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.
Destreza e Coordenação Motora (Aptidão Física) (Act. Exploração da Natureza)		O aluno tem muita dificuldade em desenvolver as capacidades motoras e evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, pontualmente, técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, na maioria das vezes e com correção, técnicas de orientação, respeitando, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, com falhas pontuais, técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.
		O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde

Mobilização de Conhecimentos	<p>para a saúde com muita dificuldade.</p> <p>Desconhece os objetivos, e aplica pontualmente as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas.</p> <p>O aluno interpreta com muita dificuldade e pontualmente, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p>	<p>com correção.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica, na maioria das vezes, as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção.</p> <p>O aluno interpreta com correção, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p>	<p>com correção e algum rigor.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção e pertinência.</p> <p>O aluno interpreta com correção e algumas falhas pontuais, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p>	<p>para a saúde com rigor e pertinência.</p> <p>Conhece os objetivos e aplica sempre as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com elevado nível.</p> <p>O aluno interpreta com correção e oportunidade, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.</p>
Responsabilidade	<p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos. 	<p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
Envolvimento	<p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades. 	<p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.