



Secretaria Regional da Educação, Cultura e Desporto  
Direção Regional da Educação e Administração Educativa  
Escola Básica e Secundária da Povoação

**Critérios de Avaliação**  
**ANO LETIVO 2025/2026**

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Disciplina: Educação Física</b> | <b>Ano Escolaridade: 7º ano</b> |
|------------------------------------|---------------------------------|

| Critérios De Avaliação                                    | Níveis de desempenho |   |  |  |   |
|---|----------------------|---|--|--|---|
|   | Nível 1              | Nível 2   | Nível 3  | Nível 4  | Nível 5   |
| <b>Habilidades Motoras Básicas/Complexas</b><br><br>(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. |
| <b>Destreza e Correção Técnica</b>                        |                      | 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   |

|                         |  |   |   |   |  |
|-------------------------|--|---|---|---|--|
| (Ginástica)             |  | grupo, e em aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação, bem como apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.  | técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.  | correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.  | correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.  |
| (Atletismo)             |  | 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.           | 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.  | 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.  | 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.   |
| (Atividades de Combate) |  | 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.      | 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.         | 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.          | 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. |
| (Jogos de Raquetas)     |  | 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. | 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. | 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. | 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><b>Expressividade Rítmica</b></p> <p>(Act. Rítmicas e Expressivas)</p>                                |  | <p>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.</p>   | <p>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.</p>  | <p>O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.</p>   | <p>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.</p>  |
| <p><b>Destreza e Coordenação Motora</b></p> <p>(Aptidão Física)</p> <p>(Act. Exploração da Natureza)</p> |  | <p>O aluno tem muita dificuldade em desenvolver as capacidades motoras e evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>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.</p> <p>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.</p> | <p>Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas no Perfil Atlético do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.</p> <p>O aluno realiza percursos elementares, utilizando sempre com oportunidade e correção, técnicas de orientação e respeitando, na íntegra, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> |
|  |  | <p>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico</p>   | <p>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde</p>   | <p>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde</p>  | <p>O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico</p>   |

|                                     |  |  |   |  |   |
|-------------------------------------|--|--|---|--|---|
| <b>Mobilização de Conhecimentos</b> |  | <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> |
| <b>Responsabilidade</b>             |  | <p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cumpre com as tarefas propostas e deveres;</li> <li>- contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.</li> </ul>   | <p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cumpre com as tarefas propostas e deveres;</li> <li>- contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.</li> </ul>  | <p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumpre com as tarefas propostas e deveres;</li> <li>- contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.</li> </ul>   | <p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cumpre com as tarefas propostas e deveres;</li> <li>- contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.</li> </ul>  |
| <b>Envolvimento</b>                 |  | <p>Pontualmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa de forma ativa nas tarefas propostas;</li> <li>- procura ultrapassar as suas dificuldades.</li> </ul>  | <p>Na maioria das vezes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa de forma ativa nas tarefas propostas;</li> <li>- procura ultrapassar as suas dificuldades.</li> </ul>   | <p>Apesar de revelar algumas falhas pontuais:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa de forma ativa nas tarefas propostas;</li> <li>- procura ultrapassar as suas dificuldades.</li> </ul>   | <p>Sistematicamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa de forma ativa nas tarefas propostas;</li> <li>- procura ultrapassar as suas dificuldades.</li> </ul>   |