



Ano Letivo de 2020/2021

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO**



EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
<b>Área da Aptidão Física</b>  <b>10%</b>	<b>GERAL</b>	- Desenvolver 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, nos seguintes testes: composição corporal (peso e altura), vaivém, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, agilidade 4x10m e flexibilidade de ombros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista.</li> <li>Utilização das plataformas FITescola e de comunicação para envio de documentação e tarefas de apoio.</li> </ul>	<b>OBSERVAÇÃO</b>	- Grelha de registos de observação direta em contexto de sala de aula	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
	<b>Resistência</b>	- Realizar ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situações de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras, individualmente ou em grupo.</li> </ul>								
	<b>Força</b>	- Realizar com correção, ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular assim como ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> </ul>	<b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b>	- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades						
	<b>Velocidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</li> <li>Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</li> <li>Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>Realizar ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</li> <li>Realizar ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situações diversificadas de corrida de curta duração, jogo, percursos de habilidades, ações motoras cíclicas e acíclicas, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados, individualmente ou em grupo.</li> </ul>								
	<b>Flexibilidade</b>	- Realizar ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuitos de treino ou exercício simples de ações motoras com grande amplitude.</li> </ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)							
	<b>Destreza Geral</b>	- Realizar movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situações diversificadas de jogo, percursos de habilidades, com seleção e combinação de ações motoras globais ou localizadas, individualmente e/ou em grupo.</li> </ul>		Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)						

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Conhecimentos</b></p> <p><b>Área dos Conhecimentos</b> 10%</p>	<p>- Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras.</p> <p>- Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introdução da plataforma FITescola e seus recursos para utilização autónoma.</li> <li>Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação e/ou vídeos de apoio e outras tarefas.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>TESTAGEM</b></p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>-Trabalhos de pesquisa sem ou com apresentação à turma</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no mínimo 4 instrumentos diferentes por período, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - FUTSAL</b></p> <p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b></p> <p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futsal 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: (Substituído por 2x0)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.</li> <li>2. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação.</li> <li>3. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance.</li> <li>4. Passar a um companheiro desmarcado.</li> <li>5. Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar.</li> <li>6. Desmarcar-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclarar o espaço de penetração do jogador com bola.</li> <li>7. Na defesa, marcar o adversário escolhido.</li> <li>8. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</li> </ol> <p>Realizar com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material.</li> <li>• Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>• Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>• Exercícios individuais e em grupo.</li> <li>• Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>TESTAGEM</b></p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>-Trabalhos de pesquisa -Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no mínimo 4 instrumentos diferentes por período, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - ANDEBOL</b></p> <p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza; e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. <b>Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:</b> <b>Com a sua equipa em posse da bola:</b> 1. Desmarcar-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 2. Com boa pega de bola, optar por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. 3. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <b>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assumir atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse e:</b> 1. Tentar interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 2. Impedir ou dificultar a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. <b>Como guarda-redes:</b> 1. Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2. Iniciar o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material.</li> <li>Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>Exercícios individuais e em grupo.</li> <li>Situações analíticas e de jogo condicionado.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>TESTAGEM</b></p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de carácter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - BASQUETEBOL</b></p> <p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b> Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos seus colegas. <b>Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</b> Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. <b>Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5:</b> <b>1. Receber a bola com as duas mãos e assumir uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</b> 1.1. Lançar na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 1.2. Driblar, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 1.3. Passar com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. <b>2. Desmarcar-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</b> <b>3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assumir de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</b> <b>4. Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</b> Realizar com oportunidade e correção global, <b>no jogo e</b> em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e <b>organização de material.</b></li> <li>Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>Exercícios individuais e em grupo.</li> <li>Situações analíticas e <b>de jogo condicionado.</b></li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>TESTAGEM</b></p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de carácter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO								
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5				
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b></p> <p>Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, <b>arrumação</b> e preservação do material.</p> <p>Efetuar uma <b>corrida de velocidade (40/60 metros)</b>, com partida de pé. Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e terminar sem desaceleração nítida.</p> <p>Efetuar uma <b>corrida de estafetas de 4x40 metros, receber o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregar com segurança e sem acentuada desaceleração.</b></p> <p>Realizar uma <b>corrida</b> (curta distância), transpondo pequenos <b>obstáculos</b> (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p><b>Saltar em comprimento</b> com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelerar progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; elevar energeticamente a coxa da perna livre, projetar para a frente, manter em elevação durante o voo (conservar a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p><b>Saltar em altura</b> com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transpor a fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos <b>e/ou saltar em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</b></p> <p><b>Lançar a bola</b> (tipo hóquei ou ténis) dar três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p> <p><b>Lançar</b> de lado e sem balanço, o <b>peso</b> de acordo com a idade/escalão e sexo, apoiar na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Realizar uma corrida de 1000 metros controlando o esforço de acordo com as suas capacidades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e <b>organização de material.</b></li> <li>Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>Exercícios individuais e em grupo.</li> <li>Situações analíticas e de competição.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</li> </ul>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade				
	<b>ATLETISMO</b>													

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



EDUCAÇÃO

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b></p> <p>Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares.</p> <p>Identificar e interpretar as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.</p> <p>Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão e:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manter uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;</li> <li>- deslocar-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante;</li> <li>- diferenciar os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda), utilizando-os de acordo com a trajetória do volante;</li> <li>- colocar o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</li> </ul> <p><b>Clear</b> - na devolução do volante com trajetórias altas - bate o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p><b>Lob</b> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - bater o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>Em situação de exercício e/ou jogo, num campo de Badminton, executar o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento, continuar o jogo respeitando a regulamentação básica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material.</li> <li>• Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>• Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>• Exercícios individuais e em grupo.</li> <li>• Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p> <p><b>OBSERVAÇÃO</b></p> <p><b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b></p> <p><b>TESTAGEM</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</li> <li>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</li> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios de atividades</li> <li>- Provas de carácter prático</li> <li>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</li> </ul>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador. (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.



Ano Letivo de 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO



DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS <sup>1</sup>		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
<p><b>Área das Atividades Físicas 80%</b></p> <p><i>Neste domínio, as 6 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p><b>OUTRAS – NATAÇÃO</b></p> <p><b>NÍVEL INTRODUÇÃO</b></p> <p>Em piscina com pé, em situação de exercício ou de jogo, utilizando objetos variados, flutuantes e submersos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coordenar a inspiração/expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta, pela boca, e a expiração completa ativa e prolongada quer pela boca, quer pelo nariz.</li> <li>2. Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições, partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (ventral e dorsal) e combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal ventral-dorsal.</li> <li>3. Associar a imersão às diferentes posições de flutuação, abrindo os olhos para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade (superficial, médio e profundo).</li> <li>4. Deslocar-se à superfície, coordenando ações propulsivas simples de membros superiores e inferiores com a respiração, explorando a resistência da água, e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas, etc.</li> <li>5. Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pé e joelho, frontal e lateral, etc.), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para a superfície de modo controlado.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material.</li> <li>• Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio.</li> <li>• Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo.</li> <li>• Exercícios individuais e em grupo com ou sem material auxiliar.</li> </ul>	<p><b>INQUÉRITO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</li> </ul>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	Com muita dificuldade	Com dificuldade	Com alguma facilidade	Com facilidade	Com muita facilidade
<b>OBSERVAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>								
<b>ANÁLISE DE CONTEÚDO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhos de pesquisa</li> <li>- Relatórios de atividades</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>								
<b>TESTAGEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provas de carácter prático</li> <li>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>								

**Notas:**

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no **mínimo 4 instrumentos diferentes por período**, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.





Ano Letivo de 2020/2021

**DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES  
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PLANIFICAÇÃO E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO**



1. Na área das Atividades Físicas o aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 5 matérias** de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições: 3 matéria da subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol); e 3 matérias das subáreas Atletismo e Outras ( Badminton, Natação - só na EBVV).

**2. Áreas de desenvolvimento e aquisição das competências-chave na construção do Perfil do Aluno associadas aos descritores:**

**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.

**3. Dando cumprimento às orientações da Direção Geral da Saúde para a disciplina de Educação Física encontram -se a vermelho as aprendizagens essenciais que não serão lecionadas assim como as estratégias que serão preteridas.**

<sup>1</sup> No sentido da diversificação dos instrumentos de avaliação (Portaria n.º 223-A/2018), o/a professor/a deve utilizar no mínimo 4 instrumentos diferentes por período, com equilíbrio do seu peso relativo. Ainda, dando cumprimentos ao previsto no DL n.º 54/2018, a lista de instrumentos que se apresenta constitui apenas uma sugestão, bem como as estratégias de ensino, tendo o/a professor/a a autonomia para fazer as opções pedagógicas que entender, de acordo com as necessidades, interesses e perfil de aprendizagem dos seus alunos.