



## ANO LETIVO 2023/2024

### GRUPO DE RECRUTAMENTO - 620: EDUCAÇÃO FÍSICA

#### REFERENCIAIS DE AVALIAÇÃO

<b>Critérios gerais de avaliação do agrupamento:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Resolução de problemas;</li><li>• Comunicação;</li><li>• Conhecimento;</li><li>• Criatividade;</li><li>• Relacionamento Interpessoal;</li><li>• Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;</li><li>• Pesquisa e Tratamento da Informação.</li></ul>
--	---

**Disciplina:** Educação Física

**Ano de escolaridade:** 7º

**Data de aprovação em reunião de PCA:** 11 de outubro de 2023

**Data de aprovação em reunião de grupo:** 06 de setembro de 2023

Temas ou Conteúdos das Aprendizagens Essenciais	Áreas de Competências	Ponderação	Processos de recolha diversificados
<b><u>Conhecimentos</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aptidão física e saúde;</li> <li>. Benefícios do exercício físico para a saúde;</li> </ul>	5%	Registo de observação: <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intervenções orais e escritas;</li> <li>. Trabalhos individuais</li> <li>. Autoavaliação.</li> </ul>
<b><u>Atividades Físicas</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Aptidão física e saúde;</li> <li>. Benefícios do exercício físico para a saúde;</li> <li>. Conhecer o Jogo/ Modalidade e regras, a técnica/tática; . Jogos Desportivos Coletivos: Andebol, Futebol, Voleibol e Basquetebol;</li> <li>. Ginástica: solo e aparelhos;</li> <li>. Atletismo: corridas, saltos, marcha e lançamentos. Conhecer o Jogo/ Modalidade e regras, a técnica/tática;</li> <li>. Patinagem;</li> <li>. Desportos de Combate;</li> <li>. Jogos de Raquetes: Badminton, Ténis e Ténis de Mesa;</li> <li>. Orientação;</li> </ul>	25%	Registo de observação: <ul style="list-style-type: none"> <li>. grelhas de observação – exercício critério individual/ situação de jogo;</li> <li>. grelhas de observação - nível de progressão;</li> <li>. Autoavaliação.</li> </ul>
<b><u>Aptidão Física</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Capacidades Físicas: testes de aptidão física – Fitescola: vaivém, abdominais, flexões, senta e alcança ou flexibilidade dos ombros, impulsão horizontal ou impulsão vertical.</li> </ul>	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Programa Fitescola;</li> <li>. Registo de observação intermédia;</li> <li>. Autoavaliação.</li> </ul>
<b>Relacionamento Interpessoal Desenvolvimento pessoal e autonomia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Relacionamento interpessoal: respeito, cooperação e solidariedade;</li> <li>. Desenvolvimento pessoal e autonomia: participação, empenho, autonomia, responsabilidade;</li> <li>. Bem-estar e saúde: cuidados higiénicos e responsabilidade social e ambiental.</li> </ul>	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Observação direta;</li> <li>. Grelhas de observação – assiduidade, pontualidade, comportamento;</li> <li>. Autoavaliação.</li> </ul>

DOMÍNIOS ou DOMÍNIOS e DESCRITORES	GRAUS DE CONSECUÇÃO				
	MUITO BOM	BOM	SUFICIENTE	INSUFICIENTE	
	Nível 5	Nível 4	Nível 3	Nível 2	Nível 1
<b>Área das Atividades Físicas</b> (consciência e domínio do corpo)  <u>Desempenho técnico e tático;</u> . Aplicação do regulamento das modalidades; . Resolução de problemas	4 NI+ 2 NE	5 NI+ 1 NE	4 NI+ 2 NPI	2 NI+3 NPI	2 NI+ 2 NPI ou menos
<p><b>Nas matérias das subáreas das Aprendizagens Essenciais, o aluno desenvolveu as competências essenciais de:</b></p> <p><b>A demonstração de competência manifesta-se quando o aluno atinge os objetivos específicos definidos para cada matéria (Desportos coletivos: Voleibol, Andebol, Futsal e Basquetebol; Ginástica; Atletismo; Badminton e outras Atividades (ver o anexo 1), estruturados em 3 níveis de complexidade das aprendizagens: Introdução (NI), Nível Parcial Introdutório (NPI), Elementar (NE) e Avançado (NA).</b></p> <p><b>Todas as categorias são abordadas e avaliadas, mas só é tida em conta as que o aluno teve melhor prestação (duas nos Desportos Coletivos, uma na Ginástica, o Atletismo e duas entre as modalidades de Patinagem e outras (Orientação, Luta e Badminton).</b></p> <p><b>A avaliação em cada matéria realiza-se pelo facto de o aluno saber fazer o que é pedido (se realiza ou não).</b></p>					
<b>Área da Aptidão Física</b> (bem-estar, saúde e ambiente) . Aptidão muscular . Aptidão aeróbia . Desenvolvimento Pessoal e Autonomia	O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 5 testes.	O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 5 testes. Falhando um teste, terá de ter obrigatoriamente o teste vai e vem na zona saudável e pelo menos um teste na zona atlética	O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em 3 testes.	O aluno encontra-se na Zona Saudável da Aptidão Física em menos de 3 testes.	O aluno não se encontra na Zona Saudável da Aptidão Física em nenhum teste.
<p>A média das classificações nos testes de condição física situa-se com referência à Zona Saudável de Aptidão Física: Os alunos têm de procurar estar dentro da Zona Saudável, por género e idade, em valores de referência estabelecidos por resultados de estudos adequados à população portuguesa: <a href="http://fitescola.dge.mec.pt/">http://fitescola.dge.mec.pt/</a> e os desempenhos são classificados de acordo com uma tabela de Escola com base nos valores de referência nacionais. Os testes de aptidão física aplicados – FIT escola são: vaivém, abdominais, flexões, senta e alcança* ou flexibilidade dos ombros*, impulsão horizontal** ou impulsão vertical**. * - Entre estes dois testes será selecionado o melhor. ** - Entre estes dois testes será selecionado o melhor.</p>					

<b>Área dos Conhecimentos</b> . Comunicação . Criatividade . Conhecimento	O aluno apresenta um registo (90%–100%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área	O aluno apresenta um registo (70% – 89%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (50% – 69%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (0% – 49%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.	O aluno apresenta um registo (0%– 19%) nos conhecimentos relativos aos conteúdos abordados nesta área.
	Ao longo dos três períodos serão abordadas as várias temáticas da disciplina, e durante o processo serão recolhidos os diversos elementos de avaliação formativa e sumativa				
<b>Relacionamento Interpessoal</b>	Resolve <b>sempre</b> os problemas de relacionamento de forma pacífica, construindo consensos.	<b>Resolve na maioria das vezes</b> os problemas de relacionamento de forma pacífica, <b>demonstrando alguma dificuldade</b> em construir consensos.	<b>Algumas vezes</b> mantém uma postura neutra, face a problemas de relacionamento	<b>Cria problemas</b> de relacionamento.	<b>Cria graves problemas</b> de relacionamento
<b>Desenvolvimento pessoal e autonomia</b>	Envolve-se <b>sempre</b> na construção da sua aprendizagem, cumprindo as tarefas solicitadas e adapta-se <b>sempre</b> a novas situações, <b>superando</b> os obstáculos com que se depara.	Envolve-se na construção da sua aprendizagem, <b>cumprindo a maioria</b> das tarefas solicitadas, mas <b>nem sempre</b> se adapta a novas situações.	<b>Algumas vezes</b> envolve-se na construção da sua aprendizagem, <b>cumprindo parcialmente</b> as tarefas solicitadas, <b>adaptando-se algumas vezes</b> a novas situações.	<b>Com pouca frequência</b> se envolve na construção da sua aprendizagem e <b>poucas vezes se adapta</b> a novas situações.	<b>Raramente ou nunca</b> se envolve na construção da sua aprendizagem e <b>não se adapta</b> a novas situações.

O Coordenador do grupo de recrutamento,

Lúis Candeias