

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
				TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
Área da Aptidão Física 20%	GERAL	- 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, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e flexibilidade de ombros.	<ul style="list-style-type: none"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista. Utilização das plataformas FITescola e de comunicação para envio de documentação e tarefas de apoio. 	OBSERVAÇÃO	- 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)	C	C	S	C	C
	Resistência	- 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"> Situações de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras, individualmente ou em grupo. 				ANÁLISE DE CONTEÚDO	-Trabalhos de pesquisa -Relatórios de atividades	o	o	a
	Força	- 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"> Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. 	TESTAGEM	- Provas de carácter prático - Questionário oral na aula sobre conteúdos				m	m	t
	Velocidade	- Reagir rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas. - Reagir rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta. - Realizar ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos. - Realizar ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.	<ul style="list-style-type: none"> 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. 				u	i	f	i	u
Flexibilidade	- 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"> Circuitos de treino ou exercício simples de ações motoras com grande amplitude. 				a	c	t	a	f	

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.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO				
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5
				ferramentas web sobre conteúdos	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)					

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPESPORTIVOS</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação. 3. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance. 4. Passar a um companheiro desmarcado. 5. Conduzir a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar. 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. 7. Na defesa, marcar o adversário escolhido. 8. Como guarda-redes, enquadrar-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. <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"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</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</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- 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>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>u</p> <p>i</p> <p>t</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>i</p> <p>f</p> <p>i</p> <p>c</p> <p>u</p> <p>l</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>u</p> <p>i</p> <p>t</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>i</p> <p>f</p> <p>i</p> <p>c</p> <p>u</p> <p>l</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>S</p> <p>a</p> <p>t</p> <p>i</p> <p>s</p> <p>f</p> <p>a</p> <p>t</p> <p>o</p> <p>r</p> <p>i</p> <p>a</p> <p>m</p> <p>e</p> <p>n</p> <p>t</p> <p>e</p>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>u</p> <p>i</p> <p>t</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>i</p> <p>f</p> <p>i</p> <p>c</p> <p>u</p> <p>l</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
U T S A L											

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPESPORTIVOS</p> <p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <p>Com a sua equipa em posse da bola:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. Finalizar em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. <p>Logo que a sua equipa perde a posse da bola assumir atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse e:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tentar intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 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. <p>Como guarda-redes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Enquadrar-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Iniciar o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. <p>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"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</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</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</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>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>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>
---	--	--	---	---	---	--	------------------------------	--	------------------------------	------------------------------

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.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
N D E B O L											

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO 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. 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. 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. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 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: 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. 2. Desmarcar-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 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). 4. Participar no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e 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"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</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</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- 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>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>
---	---------------------------------	--	--	---	---	---	--	------------------------------	--	------------------------------	------------------------------

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
ASQUETE BOLL											

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS</p> <p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>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 colegas.</p> <p>Aceitar as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e tratar com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede.</p> <p>Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, cooperar com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe" e a "manchete", com coordenação global, posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servir por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. - Como recetor, partir atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. <p>Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) jogar com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.</p> <p>Em situação de jogo 2 x 2 num campo reduzido com a rede aproximadamente a 2 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Servir por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção. - Receber o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posicionar-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis). - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posicionar-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posicionar-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos 	<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>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>

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.

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
O L E I B O L (E B M E A)											



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



2023-24

<p align="center">Área das Atividades Físicas 70%</p> <p align="center"><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p align="center">A T L E T I S M O</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</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, arrumação e preservação do material.</p> <p>Efetuar uma corrida de velocidade (40/60 metros), 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 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.</p> <p>Realizar uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>Saltar em comprimento 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>Saltar em altura 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 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.</p> <p>Lançar a bola (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>Lançar de lado e sem balanço, o peso 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"> Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. Exercícios individuais e em grupo. Situações analíticas e de competição. 	<p align="center">INQUÉRITO</p> <p align="center">OBSERVAÇÃO</p> <p align="center">ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p align="center">TESTAGEM</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</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- 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>	<p align="center">C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p align="center">C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p align="center">S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p align="center">C o m f a c i l i d a d e</p>	<p align="center">C o m u t a f a c i l i d a d e</p>
---	--	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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.

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>O U T R A S - B A D M I N T O N</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</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) <i>clear</i>, b) <i>lob</i>, 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"> - 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; - 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; - diferenciar os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda), utilizando-os de acordo com a trajetória do volante; - colocar o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: <p>Clear - 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>Lob - 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"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas e de jogo condicionado e/ou formal. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos 	<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>C o m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m f a c i l i d a d e</p>	<p>C o m u n i t a f a c i l i d a d e</p>
---	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--



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



2023-24

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>O U T R A S – N A T A Ç ã O</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</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"> 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. 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. 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). 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. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo com ou sem material auxiliar. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p>	<p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p>	<p>TESTAGEM</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>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>
---	---	---	---	--	--	---	---	---	--	------------------------------------	--	------------------------------	------------------------------

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.

<p>Área das Atividades Físicas 80%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>O U T R A S - A T I V I D A D E S R Í T M I C A S E X</p>	<p>Cooperar com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</p> <p>Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas, deslocar-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combinar o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. 2. Realizar saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). 3. Utilizar combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. <p>Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e/ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. 2. Acentuar determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</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</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de caráter prático</p> <p>- 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>	<p>C o m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m f a c i l i d a d e</p>	<p>C o m u n i t a f a c i l i d a d e</p>
---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
P R E S S I V A S											

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>O U T R A S - A T I V I D A D E S R Í T M I C A S E X</p>	<p>(continuação)</p> <p>Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Combinar habilidades motoras, seguindo a evolução do grupo em rodas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, ziguezague, estrela, quadrado, etc. 2. Ajustar a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Exercícios individuais e em grupo, com acompanhamento musical. • 	<p>INQUÉRITO</p>	<p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/ percepções dos alunos</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>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i a m e n t e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>	<p>C o m m u n i t a d e</p>
		<p>Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. 2. Seguir a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. <p>Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoar a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música.</p> <p>Criar pequenas sequências de movimentos a partir da utilização de combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento, individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.</p>		<p>OBSERVAÇÃO</p>	<p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p> <p>- Trabalhos de pesquisa</p> <p>- Relatórios de atividades</p> <p>- Provas de carácter prático</p> <p>- Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos</p>						

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO					
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5	
P R E S S I V A S											

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>O U T R A S - O R I E N T A Ç Ã O (E B M E A I)</p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>Realizar um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>Identificar no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.</p> <p>Orientar o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência.</p> <p>Identificar, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</p> <p>Identificar, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem, utilizando-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.</p> <p>Realizar um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</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>	<p>C o m m u n i t a d i f i c u l d a d e</p>	<p>C o m d i f i c u l d a d e</p>	<p>S a t i s f a t o r i d a d e</p>	<p>C o m f a c i l i d a d e</p>	<p>C o m u n i t a f a c i l i d a d e</p>
---	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--	--

DOMÍNIOS/ÁREAS PESO %	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (...) O ALUNO É CAPAZ DE:	ESTRATÉGIAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	RECOLHA DE DADOS		DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS	DESCRITORES DE DESEMPENHO																																																																							
			TÉCNICAS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS		1	2	3	4	5																																																																			
<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>NÍVEL INTRODUÇÃO</p> <p>Combinar as habilidades em sequências, realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. - Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. - Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. - Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. - Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.). - Posições de equilíbrio variadas (avião, vela, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercício simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>- Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos</p>	<p>OBSERVAÇÃO</p> <p>- Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula</p>	<p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>- Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades</p>	<p>TESTAGEM</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>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>	C	o	m	u	i	t	a	d	i	f	i	c	u	l	d	a	d	e	o	m	u	i	t	a	d	i	f	i	c	u	l	d	a	d	e	S	a	t	i	s	f	a	t	o	r	i	a	m	e	n	t	e	C	o	m	u	i	t	a	d	i	f	i	c	u	l	d	a	d	e

<p>Área das Atividades Físicas 70%</p> <p><i>Neste domínio, as 5 matérias a avaliar no decurso do ano letivo serão valoradas da mesma forma.</i></p>	<p>G I N Á S T I C A - A P A R E L H O S</p> <p>Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. Realizar, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther</i> ou <i>sueco</i>), chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - Salto entre-mãos <i>no boque ou plinto transversal</i>, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. - Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. <p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realizar os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. <p>Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha à frente e atrás olhando em frente. - Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. - Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. <p>Na barra fixa (EBMEA), realizar com segurança as seguintes destrezas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada. - Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda. - Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pernas, progredindo lateralmente na barra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de colaboração e apoio ao funcionamento da aula: secretário, cronometrista e organização de material. • Utilização da plataforma de comunicação para envio de documentação de apoio. • Circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade variados, individualmente ou em grupo. • Exercícios individuais e em grupo. • Situações analíticas. 	<p>INQUÉRITO</p> <p>OBSERVAÇÃO</p> <p>ANÁLISE DE CONTEÚDO</p> <p>TESTAGEM</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Questionários orais/ escritos sobre opiniões/perceções dos alunos - Grelhas de registos de observação direta em contexto de sala de aula - Trabalhos de pesquisa - Relatórios de atividades - Provas de caráter prático - Questionário oral e/ou utilizando ferramentas web sobre conteúdos 	<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>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>u</p> <p>i</p> <p>t</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>i</p> <p>f</p> <p>i</p> <p>c</p> <p>u</p> <p>l</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>d</p> <p>i</p> <p>f</p> <p>i</p> <p>c</p> <p>u</p> <p>l</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>S</p> <p>a</p> <p>t</p> <p>i</p> <p>s</p> <p>f</p> <p>a</p> <p>t</p> <p>o</p> <p>r</p> <p>i</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>f</p> <p>a</p> <p>c</p> <p>i</p> <p>l</p> <p>i</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>	<p>C</p> <p>o</p> <p>m</p> <p>m</p> <p>i</p> <p>t</p> <p>a</p> <p>f</p> <p>a</p> <p>c</p> <p>i</p> <p>l</p> <p>i</p> <p>d</p> <p>a</p> <p>d</p> <p>e</p>
---	--	---	---	--	---	---	---	---	--	--



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

2023-24



Notas:

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: 1 matéria da subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futsal, Andebol, Basquetebol ou Voleibol - **EBMEA**); 1 matéria da subárea Ginástica (Aparelhos, Solo) e 3 matérias das subáreas Atletismo e Outras (Badminton, Natação/Atividades Rítmicas Expressivas – Dança ou Orientação - **EBMEA**).

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.