

Critérios Específicos de Avaliação - 3º ciclo — Ensino Básico								2025/2026	
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES			Educação Física			7º Ano – ATESTA	2023/2020		
Domínios	Ponderaç	Critérios	PASEO (Descritores)	Insuficiente (0 a 19) — Nível 1	Descritores ou Insuficiente (20 a 49) - Nível 2	Níveis de Desem Suficiente (50 a 69) – Nível 3	penho / Padrões Bom (70 a 89) – Nível 4	Muito Bom (90 a 100) — Nível 5	Instrumentos de Avaliação
no na Aula)	30% (20% + 10%)	Resistência	Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Respeitador da diferença (E, F, H, J) Cuidador de si e do outro (E, F, G, J) Auto avaliador / Hétero avaliador (D, F).	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos nem na organização dos testes do FITescola. Não revela autonomia e não coopera com os colegas.	pouco com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola. Revela pouca autonomia e coopera pouco com	O aluno colabora, algumas vezes, com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola. Revela alguma autonomia e alguma cooperação com os colegas	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola. Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	O aluno colabora sempre com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos e na organização dos testes do FITescola. Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável	Registo do desempenho na aula.
la + Desempenk		Força							. Avaliações práticas. . Bateria de testes FITescola
laboração na Au		Velocidade							(colabora). . Observação direta e contínua.
Área da Aptidão Física (Colaboração na Aula + Desempenho na Aula)		Flexibilidade							. Ficha de registo de ocorrências. . Relatório da aula (folha ou Microsoft Teams).
Área da		Destreza Geral							. Auto e hétero avaliação.

















a aula + Desempenho na Aula)	30% (20% + 10%)	Jogos Desportivos Coletivos Futebol Basquetebol Ginástica no Solo	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Indagador / Investigador / Sistematizador / Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)	O aluno não colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos. Não realiza o controle de tempo em situações de jogo e não cumpre nem faz	O aluno colabora poucas vezes com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos. Realiza, poucas vezes, o controle de	O aluno colabora algumas vezes com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos. Realiza, por vezes, o controle de tempo	O aluno colabora com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos. Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo	O aluno colabora sempre, e de forma autónoma, com os colegas e com o professor na logística de organização dos exercícios propostos. Realiza, sempre que necessário, o controle de tempo em situações	. Registo do desempenho na aula. . Avaliações práticas (colabora).
Área das Atividades Físicas (Colaboração na aula		Atletismo Natação	Cuidador de si e do outro (E, F, G, J Participativo / Colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Auto avaliador / Hétero avaliador (D, F).	arbitragem (quando solicitado). Não revela autonomia e não coopera com os colegas.	de jogo e nem sempre cumpre nem faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado). Revela pouca autonomia e coopera pouco com os colegas.	jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado). Revela alguma autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	jogo e cumpre e faz cumprir regras de arbitragem (quando solicitado). Revela autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	cumprir regras de arbitragem (quando solicitado). Revela muita autonomia e coopera com os colegas, de forma segura e responsável.	. Ficha de registo de ocorrências. . Auto e hétero avaliação.

















los Conhecimentos (Conhecimentos + Desempenho na Aula)	40% (30% + 10%)	. Relaciona aptidão física e saúde Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos nomeadamente nos Jogos e nos Paralímpicos.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Auto avaliador /	O aluno revela total ausência de conhecimentos.	O aluno revela ausência de conhecimentos.	O aluno revela algum conhecimento sobre os conteúdos tratados.	O aluno revela conhecimento sobre os conteúdos tratados	O aluno conhece e relaciona os conteúdos tratados, com muita facilidade.	. Teste escrito / Trabalho de pesquisa / Questionamento.
		Conhece o modo de execução, bem como as regras/regulamentos, das principais ações técnicotáticas nos JDC, dos critérios de correção técnica na Ginástica, as exigências elementares técnicas no Badminton e as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas na Natação. Participa no Projeto	Hétero avaliador (transversal às áreas) Participativo / colaborador / Cooperante / Responsável / Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)						. Picha de registo de ocorrências. . Observação direta e contínua. . Auto e hétero avaliacão.
Área dos		Interdisciplinar de Turma.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)						avallação.

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- Trabalho Desenvolvido na Aula / Colaboração na Aula: engloba a organização de material / arbitragem/ relatórios de análise de atividade / outros.
- Desempenho na aula: engloba os parâmetros referentes à Assiduidade, Pontualidade, Respeito Cívico, Cooperação e Participação.













