3º Ciclo	*Departamento de Artes e Educação Física* Disciplina: Educação Física – 7.º ano	2023/ 2024

Domínios/ Temas/ Áreas	Áreas de Competência (PASEO)	Descritores	Ponderação	Instrumentos/ tarefas de avaliação
Atividades Físicas	A, B, D, E, F, H	• Realiza, com oportunidade e correção, destrezas/ habilidades e/ ou as ações técnico-táticas elementares de diferentes modalidades desportivas, nomeadamente: **Jogos desportivos coletivos** (basquetebol, futebol, andebol, voleibol…), **Ginástica** (solo, aparelhos, acrobática), **Atletismo** (saltos, corrida, lançamento), **Natação**, **Atividades rítmicas e expressivas** (dança, danças sociais), **Percursos** (orientação) e **jogos de raquetas** (badminton, ténis de mesa) • Conhece e aplica corretamente as exigências elementares, técnicas do regulamento das diferentes modalidades desportivas, não só como praticante, mas também como juiz/ árbitro • Demonstra assiduidade, pontualidade e respeito pelas dinâmicas da aula • Revela capacidade de trabalho colaborativo e cooperativo • Evidencia responsabilidade e empenho na concretização das tarefas	60%	Grelhas de observação direta Questionários Fichas de trabalho ou trabalhos de pesquisa individuais e/ou em grupo Relatórios de aula Fichas de avaliação de conhecimentos Testes FITescola e respetivas grelhas de registo/avaliação Fichas de auto, co e/ou heteroavaliação

Aptidão Física	A, B, C, D, F, E, H, I	• Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbica, enquadradas na zona saudável de aptidão física/ perfil atlético do programa FIT escola para a sua idade e sexo • Conhece e aplica diversos processos de elevação e manutenção da aptidão física associada à saúde • Demonstra assiduidade, pontualidade e respeito pelas dinâmicas da aula • Revela capacidade de trabalho colaborativo e cooperativo • Evidencia responsabilidade e empenho na concretização de tarefas	35%	
Conhecimentos	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	• Compreende as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral • Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física e das possibilidades de prática desportiva • Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas • Revela capacidades de trabalho colaborativo e cooperativo	5%	

COLÉGIO
HELEN KELLER

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DE ACORDO COM O PERFIL DO ALUNO À SAÍDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATÓRIA		
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