

PERFIL DE DESEMPENHO - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 7º ANO

Competências Perfil do aluno	ÁREAS	SUBÁREAS	MB 5	Bom 4	S 3	Insuficiente 2	MI 1
<p>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</p>	Atividades Físicas	<p><b>JPD - Jogos pré desportivos e JDC - Jogos Desportivos Coletivos</b> - Participar em jogos realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidades.</p> <p><b>GIN - Ginástica</b> - Compôr, realizar e apreciar as destrezas elementares de solo e aparelhos</p> <p><b>ATL – Atletismo</b> - Realizar, saltos e corridas segundo padrões simplificados.</p> <p><b>RAQ – Raquetes</b> - Realizar as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade</p> <p><b>ARE - Dança</b> Interpretar, criar e apreciar sequências de habilidades específicas elementares das danças</p> <p><b>AEN – atividades de exploração da natureza</b> –Realizar percursos de orientação e/ou escalar em parede artificial utilizando as técnicas elementares e respeitando as regras de segurança</p> <p><b>Outras – Luta, patinagem, corfebol, rãguebi...</b></p>	<p><b>Supera o nível Bom</b></p>	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 1 jogo coletivo 1 ginástica 4 das outras</p> <p>O aluno demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 6 matérias</u></p>	<p><b>O aluno demonstra cada uma das competências do perfil do aluno</b></p> <p><b>Nível Intermediário</b></p>	<p>São selecionadas 6 matérias com melhor desempenho: 1 jogos coletivos 1 ginástica 4 das outras</p> <p>O aluno não demonstra competências de nível: <u>Introdutório em 5 matérias</u></p>	<p><b>O aluno não demonstra as competências do perfil do aluno</b></p> <p><b>Não atinge o nível Insuficiente</b></p>
	Aptidão física	<p><b>Resistência</b> - ações motoras globais de longa duração com intensidade moderada a vigorosa</p> <p><b>Força</b> - ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira.</p> <p><b>Flexibilidade</b>- ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular</p> <p><b>Velocidade</b> - ações motoras globais de curta duração com o máximo de intensidade naquele tempo.</p> <p><b>Destreza geral</b> - movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade</p>		<p>O aluno atinge a zona saudável de aptidão física em: <b>3 testes da bateria FitEscola:</b></p> <p>Um de resistência Um de força Um de flexibilidade</p>		<p>O aluno não progride, com evidência, no seu desempenho ao nível do(s) testes de em que não se encontra na zona saudável.</p>	
	Conhecimentos	<p>Sistemas e estruturas de postura e de movimento</p> <p>Adaptações do organismo à atividade física</p> <p>Capacidades físicas</p> <p>Indicadores de aptidão física</p>		<p>O aluno <b>conhece</b> a participação dos vários sistemas na produção de movimento: sistema locomotor, nervoso e respiratório. <b>Interpreta</b> as principais adaptações do organismo à atividade física: FC, FR, aumento da temperatura corporal e sudação. <b>Identifica e relaciona</b> as capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, agilidade e coordenação, relacionando com os testes de aptidão física. <b>Conhece e interpreta</b> os indicadores de aptidão física: FC, FR e IMC</p>		<p>O aluno <b>não conhece</b> a participação dos vários sistemas na produção de movimento: sistema locomotor, nervoso e respiratório. <b>Não conhece</b> as principais adaptações do organismo à atividade física: FC, FR, aumento da temperatura corporal e sudação. <b>Não identifica</b> capacidades físicas: resistência, força, flexibilidade, agilidade e coordenação, relacionando com os testes de aptidão física. <b>Não conhece nem interpreta</b> os</p>	

Notas: - a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano; - os instrumentos de avaliação devem ser diversificados; - a dificuldade registada num determinado momento do ano não deve ser considerada na avaliação do 2.º semestre, quando se deteta que o aluno já superou o problema.