CRITÉRIOS GERAIS DE AVALIAÇÃO

3.º Ciclo do Ensino Básico | DISCIPLINA de IMPROVISAÇÃO / MOVIMENTO
7.º ANO

A avaliação constitui um processo regulador do ensino e da aprendizagem, que orienta o percurso escolar dos alunos, incide sobre as aprendizagens por eles desenvolvidas, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais, certifica as aprendizagens realizadas, nomeadamente as atitudes e as capacidades desenvolvidas, bem como os saberes adquiridos no âmbito das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, traduzindo-se num juízo globalizante em que as diversas competências terão os seguintes pesos:

		DOMÍNIOS DE AVALIAÇÃO	Ponderação	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
OBJETO DE AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS | CAPACIDADES	**A - CONSCIÊNCIA CORPORAL** A1 - Distinguir as funções dos exercícios de alinhamento, equilíbrio, isometria e transferência de peso, para o desenvolvimento psicomotor e autorregulatório das habilidades corporais. A2 - Utilizar diferentes modos de produção de movimento do corpo em atividades de coordenação motora e postural, flexibilidade e resistência, conseguindo estabelecer a distinção e conjugação entre processos sensoriais, emocionais e experienciais, que envolvam os sentidos do corpo e os sistemas vestibular e propriocetivo. [*Descritores: Conhecedor | Sabedor | Culto | Informado (A, B, C, D, F, I, J)* **B - TÉCNICAS DE MOVIMENTO** B1 - Aplicar ações e sequências de movimentos, com diferentes fisicalidades e intenções, de atividades básicas como saltos, voltas, transferências de peso, espirais, gestos, deslocações, quedas e suspensões. B3 - Compreender padrões fundamentais de organização corporal como a respiração celular, as relações centroperiferia, cabeça-cóccix e os movimentos homólogos (Superior-Inferior), homolaterais (Direita-Esquerda) e contralaterais (Cruzado-Direita-Esquerda). [*Descritores: Analítico | Crítico | Questionador (A, B, C, D, H, I)*		▪ Grelhas de observação de atividades realizadas com vista à recolha de dados; • Questões de aula com recurso a grelhas de observação; • Trabalhos individuais e/ou de grupo com recurso a guiões de processo e/ou listas de verificação;

OBJETO DE AVALIAÇÃO	CONHECIMENTOS | CAPACIDADES	**C - CONCEÇÃO DE ESPAÇO E TEMPO** C1 - Aplicar as conceções espaciais de direções, níveis (inferior, médio e superior), trajetórias, planos horizontais e verticais, e deslocações, bem como, as conceções temporais de ritmo e musicalidade, na execução de propostas de movimento coreográficas. *[Descritores: Criativo (A, B, C, D, H, I)]* **D - RELAÇÃO COM OUTRO E OBJETOS** D1 - Compreender as noções de transferência de peso na relação entre corpos e objetos, em ações como carregar, puxar, levantar e largar. *[Descritores: Criativo (A, B, C, D, H, I)]*	80%	
	ATITUDES	▪ Participação / Cooperação ▪ Respeito pela diferença e pela diversidade ▪ Trabalho / Estudo ▪ Autonomia ▪ Responsabilidade	20%	- Grelha de observação direta. - Lista de verificação. - Registo de observação contínua. - Autoavaliação e heteroavaliação
				100%

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PERFIL DO ALUNO				
(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

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

Domínios	Níveis de desempenho				
Competências de Formação Artística Especializada (80%)	NÍVEL 5 (90 a100%) **Muito Bom** 18 a 20 valores	NÍVEL 4 (70 a 89%) **Bom** 14 a 17 valores	NÍVEL 3 (50 a 69%) **Suficiente** 10 a 13 valores	NÍVEL 2 (20 a 49%) **Insuficiente** 6 a 9 valores	NÍVEL 1 (0 a 19%) **Muito insuficiente** 1 a 5 valores
A - CONSCIÊNCIA CORPORAL					
A1 - Distinguir as funções dos exercícios de alinhamento, equilíbrio, isometria e transferência de peso, para o desenvolvimento psicomotor e autorregulatório das habilidades corporais.	Identifica e aplica **completamente** as funções dos exercícios, demonstrando **compreensão aprofundada** do desenvolvimento psicomotor e da autorregulação corporal. Executa as práticas com **segurança, precisão e consciência** corporal.	Reconhece e aplica **adequadamente** as funções dos exercícios, mostrando boa compreensão do desenvolvimento psicomotor e da autorregulação. Pequenas falhas não comprometem a execução nem a aprendizagem.	Identifica **parcialmente** as funções dos exercícios e aplica com **alguma supervisão**. Demonstra compreensão básica do desenvolvimento psicomotor, mas ainda com limitações na autorregulação.	Mostra **dificuldades significativas** em distinguir ou aplicar as funções dos exercícios, revelando pouca consciência corporal e limitada autorregulação das habilidades psicomotoras.	Não distingue nem aplica os exercícios de forma adequada. Falta **consciência corporal e autorregulação**, comprometendo o desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

A2 - Explorar diferentes formas de movimentar o corpo, desenvolvendo a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência, e reconhecendo como as sensações, as emoções e as experiências influenciam os movimentos e a perceção do próprio corpo.	Explora com muita facilidade e autonomia diferentes formas de movimento, demonstrando excelente coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Reconhece e integra de forma consciente as sensações, as emoções e as experiências na execução dos movimentos e na perceção do próprio corpo.	Explora diferentes formas de movimento com autonomia, revelando boa coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Identifica e relaciona adequadamente as sensações, as emoções e as experiências com os movimentos e a perceção do próprio corpo.	Explora algumas formas de movimento, demonstrando níveis satisfatórios de coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Reconhece, com alguma orientação, a influência das sensações, das emoções e das experiências nos movimentos e na perceção do próprio corpo.	Revela dificuldades na exploração de diferentes formas de movimento, apresentando limitações na coordenação, no equilíbrio, na flexibilidade e na resistência. Identifica com dificuldade a influência das sensações, das emoções e das experiências nos movimentos e na perceção do próprio corpo.	Demonstra grandes dificuldades em explorar diferentes formas de movimento, revelando limitações acentuadas na coordenação, no equilíbrio, na flexibilidade e na resistência. Não reconhece, mesmo com orientação, a influência das sensações, das emoções e das experiências nos movimentos e na perceção do próprio corpo.

B – TÉCNICAS DE MOVIMENTO

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

B1 - Aplicar ações e sequências de movimentos, com diferentes fisicalidades e intenções, de atividades básicas como saltos, voltas, transferências de peso, espirais, gestos, deslocações, quedas e suspensões.	Executa as ações e sequências de movimento com **total controlo, precisão e consciência corporal**, adaptando fisicalidades e intenções de forma expressiva. Integra saltos, voltas, transferências de peso e demais gestos de forma **fluida e segura**.	Aplica os movimentos **adequadamente**, com boa coordenação e consciência corporal. As fisicalidades e intenções são **claramente diferenciadas**, embora com pequenas imprecisões.	Executa **parcialmente** os movimentos, mostrando alguma coordenação e consciência corporal. A distinção entre diferentes fisicalidades e intenções é **limitada**.	Apresenta **dificuldade significativa** na execução das ações e sequências, com pouca coordenação e distinção entre fisicalidades e intenções.	Não consegue executar as ações e sequências de forma coerente, mostrando falta de controlo, consciência corporal e diferenciação de intenções.
B3 - Compreender padrões fundamentais de organização corporal como a respiração celular, as relações centro-periferia, cabeça-cóccix e os movimentos homólogos (Superior-Inferior), homolaterais (Direita-Esquerda) e contralaterais (Cruzado Direita-Esquerda).	Compreende e aplica **totalmente** os padrões de organização corporal, demonstrando consciência clara da respiração celular, relações centro-periferia, cabeça-cóccix e movimentos homólogos, homolaterais e contralaterais, integrando-os com segurança e precisão nos exercícios.	Reconhece e utiliza **adequadamente** a maioria dos padrões de organização corporal, com boa consciência da respiração celular e relações corpo-espacial, embora com pequenas imprecisões nos movimentos específicos.	Compreende **parcialmente** os padrões de organização corporal, aplicando-os de forma básica. A consciência de respiração, relações centro-periferia e movimentos homólogos, homolaterais e contralaterais é limitada.	Apresenta **dificuldade significativa** em compreender e aplicar os padrões de organização corporal, demonstrando pouca consciência das relações mencionadas.	Não reconhece nem aplica os padrões de organização corporal, comprometendo a execução de movimentos e a consciência corporal global.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

C - CONCEÇÃO DE ESPAÇO E DE TEMPO					
C1 - Aplicar as conceções espaciais de direções, níveis (inferior, médio e superior), trajetórias, planos horizontais e verticais, e deslocações, bem como, as conceções temporais de ritmo e musicalidade, na execução de propostas de movimento coreográficas.	Aplica **plenamente** todas as conceções espaciais e temporais, integrando direções, níveis, trajetórias, planos e deslocações com **precisão, musicalidade e coerência**. Demonstra **criatividade e consciência corporal avançada**.	Aplica as conceções espaciais e temporais de forma **adequada**, com boa precisão e musicalidade, embora com pequenas imprecisões na integração de trajetórias, planos ou deslocações.	Aplica de forma **básica** as conceções espaciais e temporais, com distinção limitada de níveis, direções, planos e ritmo. A execução carece de coerência e fluidez.	Apresenta **dificuldade significativa** na aplicação das conceções espaciais e temporais, com pouca precisão e musicalidade, comprometendo a execução da coreografia.	Não consegue aplicar as conceções espaciais nem temporais de forma coerente, comprometendo totalmente a execução das propostas coreográficas.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

D - RELAÇÃO COM O OUTRO E COM OBJETOS					
D1 - Compreender as noções de transferência de peso na relação entre corpos e objetos, em ações como carregar, puxar, levantar e largar.	Compreende e aplica **plenamente** as noções de transferência de peso, executando ações como carregar, puxar, levantar e largar com **precisão, segurança e controlo corporal**, demonstrando consciência das relações entre corpos e objetos.	Aplica adequadamente as noções de transferência de peso, executando a maioria das ações com **coerência e segurança**, embora com pequenas imprecisões.	Aplica de forma **básica** as noções de transferência de peso, executando ações com alguma inconsistência e controlo corporal limitado.	Apresenta **dificuldade significativa** na compreensão e aplicação das noções de transferência de peso, com execução pouco segura ou imprecisa.	Não consegue aplicar as noções de transferência de peso, comprometendo a execução das ações e a relação entre corpos e objetos.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

Domínios	Níveis de desempenho				
ATITUDES (20%)	NÍVEL 5 (90 a100%) **Muito Bom** 18 a 20 Valores	NÍVEL 4 (70 a 89%) **Bom** 14 a 17 valores	NÍVEL 3 (50 a 69%) **Suficiente** 10 a 13 valores	NÍVEL 2 (20 a 49%) **Insuficiente** 6 a 9 valores	NÍVEL 1 (0 a 19%) **Muito insuficiente** 1 a 5 valores
Relacionamento e cooperação pessoal e interpessoal, com os pares e na relação com o professor	Coopera **ativamente** e com entusiasmo com o grupo e com o professor. Demonstra **elevada empatia e respeito**, ouvindo atentamente todas as intervenções e acolhendo sugestões. Mostra **paciência e compreensão constantes** perante colegas com mais dificuldades. Mantém sempre atenção ao espaço, ao silêncio e à concentração. Comunica de forma **positiva, clara e construtiva**, contribuindo para um ambiente harmonioso.	Coopera com o grupo e com o professor de forma regular. Demonstra **respeito e empatia frequentes**, ouvindo e considerando as intervenções dos colegas. Revela paciência e compreensão na maioria das situações. Mantém atenção ao espaço da aula e à concentração dos colegas quase sempre. Comunica de forma **maioritariamente positiva**.	Participa no trabalho de grupo e colabora com o professor quando solicitado. Demonstra **algum respeito e empatia**, mas nem sempre ouve atentamente ou considera as sugestões dos outros. Mostra paciência de forma pontual. A atenção ao espaço e ao silêncio é **irregular**. Comunica de forma adequada, mas pouco consistente.	Revela cooperação **limitada** com o grupo e com o professor. Demonstra **pouca empatia ou respeito**, interrompendo ou não ouvindo os colegas. Mostra **impaciência frequente**. A atenção ao espaço, ao silêncio e à concentração dos outros é deficiente. A comunicação tende a ser **pouco positiva ou construtiva**.	Não coopera com o grupo ou com o professor. Demonstra **falta de respeito e empatia**, não ouvindo nem considerando os colegas. Mostra **impaciência ou incompreensão constantes**. Não respeita o espaço, o silêncio ou a concentração. A comunicação é frequentemente **negativa ou desrespeitosa**.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

Respeito pela diferença e pela diversidade	Aceita e valoriza **diferentes opiniões, culturas e formas de expressão**. Contribui de forma **ativa e consistente** para um ambiente inclusivo, onde todos se sentem respeitados e valorizados.	Aceita **regularmente** opiniões, culturas e formas de expressão diferentes. Contribui para um ambiente inclusivo, embora nem sempre de forma consistente.	Mostra alguma abertura a **diferentes opiniões e formas de expressão**, mas por vezes revela resistência. Contribui para um ambiente inclusivo de forma **pontual ou limitada**.	Revela **dificuldade** em aceitar opiniões, culturas ou formas de expressão diferentes. A sua contribuição para um ambiente inclusivo é **reduzida ou pouco significativa**.	Não aceita ou **rejeita ativamente** opiniões, culturas e formas de expressão diferentes. Prejudica a criação de um ambiente inclusivo.
Trabalho/Estudo	Participa **sempre** com empenho nas atividades. Demonstra **grande esforço** no estudo e na preparação. Mantém uma **regularidade exemplar** no trabalho fora da aula.	Participa com empenho na maioria das atividades. Demonstra **bom esforço** no estudo e na preparação. O trabalho fora da aula é **regular**, ainda que com pequenas falhas ocasionais.	Participa de forma **intermitente** nas atividades. O esforço no estudo e na preparação é **aceitável**, mas irregular. O trabalho fora da aula revela **alguma inconsistência**.	Participa pouco ou sem empenho nas atividades. Demonstra **fraco esforço** no estudo e na preparação. Apresenta **grande irregularidade** no trabalho fora da aula.	Não participa ou participa sem interesse nas atividades. Não demonstra esforço no estudo e/ou na preparação. Não apresenta trabalho fora da aula.
Autonomia (trabalho casa, pesquisas, aquecimento inicial, etc.)	Mostra **iniciativa constante** na preparação. Realiza tarefas com **autonomia total**, sem depender do professor. Propõe **regularmente ideias ou aquecimentos**	Mostra iniciativa frequente na preparação. Realiza tarefas de forma **maioritariamente autónoma**. Propõe **algumas ideias ou aquecimentos**	Mostra iniciativa apenas **pontual** na preparação. Realiza tarefas com alguma autonomia, mas ainda **necessita de apoio** do professor. Propõe ideias ou	Mostra **pouca iniciativa** na preparação. Realiza tarefas de forma **dependente** do professor. Raramente ou nunca propõe ideias ou aquecimentos.	Não mostra iniciativa nem autonomia. Depende **totalmente** do professor para realizar tarefas. **Nunca** propõe ideias ou aquecimentos.

Descritores de desempenho da disciplina de Movimento (7.º ano)

	próprios, enriquecendo o trabalho da turma.	**próprios** de forma pertinente.	aquecimentos de forma **esporádica**.		
Responsabilidade	Traz **sempre** o material necessário e vem **equipado adequadamente**. É **assíduo**, chega **pontualmente** e cumpre de forma exemplar os compromissos e regras da aula.	Traz o material e vem equipado na maioria das aulas. É geralmente **assíduo** e **pontual**, cumprindo quase sempre os compromissos e regras estabelecidos.	Por vezes esquece o material ou não vem totalmente equipado. A assiduidade e pontualidade são **irregulares**. Cumpre compromissos e regras de forma aceitável, mas sem consistência.	Esquece frequentemente o material ou não vem equipado. Revela **faltas de assiduidade ou de pontualidade** recorrentes. Mostra dificuldades em cumprir regras e compromissos da aula.	Não traz o material necessário, nem vem equipado adequadamente. É **pouco assíduo e raramente pontual**. Não cumpre compromissos nem regras da aula.

Aprovado em Conselho Pedagógico a 7 de outubro de 2026.