



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO - VALONGO  
ESCOLA BÁSICA DE SÃO LOURENÇO - ERMESINDE  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 5º ano**



DOMINIO	DOMINIOS ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos e Capacidades – 70%	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  (JDC, Badminton, Ginástica e Atletismo)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.</li><li>• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li><li>• Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.</li><li>• Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação oral</li><li>• Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo</li><li>• Fichas de avaliação</li><li>• Relatórios de aula</li><li>• Grelhas de observação direta focalizadas no interesse, na capacidade de intervenção e argumentação, na participação, na autonomia e no empenho</li><li>• Autorregulação da aprendizagem</li><li>• Fichas de autoavaliação</li></ul>
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>  - Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras		
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>  -Identificar as capacidades físicas		
Atitudes – 30%	<b>SABER SER/SABER ESTAR</b>  (Apropriação de atitudes em relação ao conhecimento e à componente social).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.</li><li>• Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</li><li>• Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</li><li>• Mostrar interesse manifestado pelo saber.</li><li>• Cumprir regras do estatuto do aluno e RI, manifestando consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal (ver descritores de atitudes e valores).</li></ul>	

**1 - ENSINO PRESENCIAL:**

DOMÍNIO DAS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			DOMÍNIO DAS ATITUDES
DOMÍNIOS ESPECÍFICOS			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
70%			30%

➤ **A - ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO - DISPENSA PARCIAL**

- A avaliação de alunos com atestado médico, nas áreas da Atividades Físicas e da Aptidão Física, será realizada de acordo com o descrito no atestado médico e/ou na área dos Conhecimentos, nas Atitudes e nas Componentes de Caráter Transversal.

DOMÍNIO DAS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			DOMÍNIO DAS ATITUDES
DOMÍNIOS ESPECÍFICOS			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
70%			30%

➤ **B - ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO - DISPENSA TOTAL**

DOMÍNIO DAS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			DOMÍNIO DAS ATITUDES
DOMÍNIOS ESPECÍFICOS			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
-----	-----	70%	30%

**ENSINO À DISTÂNCIA**

DOMÍNIO DAS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			DOMÍNIO DAS ATITUDES
DOMÍNIOS ESPECÍFICOS			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
70%			30%