



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%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (JDC, Badminton, Ginástica e Atletismo)	<ul style="list-style-type: none">• 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.• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.• Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.• Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.	<ul style="list-style-type: none">• Participação oral• Fichas de trabalho individuais e/ou de grupo• Fichas de avaliação• Relatórios de aula• Grelhas de observação direta focalizadas no interesse, na capacidade de intervenção e argumentação, na participação, na autonomia e no empenho• Autorregulação da aprendizagem• Fichas de autoavaliação
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras		
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS -Identificar as capacidades físicas		
Atitudes – 30%	SABER SER/SABER ESTAR (Apropriação de atitudes em relação ao conhecimento e à componente social).	<ul style="list-style-type: none">• Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.• 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).• Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.• Mostrar interesse manifestado pelo saber.• Cumprir regras do estatuto do aluno e RI, manifestando consciência e responsabilidade ambiental, social e pessoal (ver descritores de atitudes e valores).	

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%