



2019/2020

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO - VALONGO
ESCOLA BÁSICA DE SÃO LOURENÇO - ERMESINDE
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ano



DOMINIO	DOMINIOS ESPECÍFICOS	COMPETENCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos e Capacidades – 80%	<p align="center">ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>(JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo. • Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s). • Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade. • Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes. • Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. • Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física. • Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física. • Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média Duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica. • Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano. • Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança. 	<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
	<p align="center">ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>- Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras</p>		
	<p align="center">ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>-Relacionar aptidão física e saúde Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável.</p>		
Atitudes – 20%	<p align="center">SABER SER/SABER ESTAR</p> <p>(Apropriação de atitudes em relação ao conhecimento e à componente social).</p>	<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). 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulação da aprendizagem • Fichas de autoavaliação

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO (DISPENSA PARCIAL)

DOMÍNIO DAS CONHECIMENTOS E CAPACIDADES			DOMÍNIO DAS ATITUDES
DOMÍNIOS ESPECÍFICOS			
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	ÁREA DOS CONHECIMENTOS	
80%			20%

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	
-----	-----	80%	20%