



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 – 70%	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (JDC, Badminton, Ginástica, Atletismo, Luta e dança)	<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 entajuda 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.	<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
	ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA - Avaliação da Aptidão Física - Desenvolvimento das capacidades motoras	<ul style="list-style-type: none">• 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.	
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS -Relacionar aptidão física e saúde Identificar os benefícios do exercício físico e os fatores associados a um estilo de vida saudável.	<ul style="list-style-type: none">• 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.	
Aitudes 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).	<ul style="list-style-type: none">• Autorregulação da aprendizagem• Fichas de autoavaliação

1 - ENSINO PRESENCIAL:

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