



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SÃO LOURENÇO - VALONGO**  
**ESCOLA BÁSICA DE SÃO LOURENÇO - ERMESINDE**  
**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 7.º ANO - 3.º CICLO**

DOMÍNIO	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
Conhecimentos e Capacidades – 70%	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>  (JDC; Ginástica; Atletismo; Badminton; Luta)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo.</li><li>• 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).</li><li>• 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.</li><li>• Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</li><li>• Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano.</li><li>• Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.</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></ul>
	<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>		
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>		
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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Autorregulação da aprendizagem</li><li>• Fichas de autoavaliação</li></ul>

➤ **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%

- A classificação dos testes de avaliação /trabalhos é expressa da seguinte forma:

PERCENTAGEM	NÍVEL	DESCRIÇÃO
De 0 a 19	1	Fraco
De 20 a 49	2	Insuficiente
De 50 a 69	3	Suficiente
De 70 a 89	4	Bom
De 90 a 100	5	Muito Bom