


Áreas de competência (PASEO)	Domínios transversais	Domínios específicos	Ponderação	Descritores O aluno deve ser capaz de:	Recolha de informação para avaliação
 <p> Linguagens e textos. Informação e comunicação. Raciocínio e resolução de problemas. Pensamento crítico e pensamento criativo. Sensibilidade estética e artística. Saber científico, técnico e tecnológico Consciência e domínio do corpo. Autonomia e desenvolvimento pessoal. Relacionamento interpessoal. Bem estar, saúde e ambiente </p>	<p>Conhecimentos e Capacidades</p>	<p> ATIVIDADES FÍSICAS Domínio dos gestos técnicos ensinados; Domínio do posicionamento e movimentação adequados; Progressão nas aprendizagens e capacidade de adaptação. APTIDÃO FÍSICA Nível de desempenho nos testes de acordo com a idade e sexo. Nível de empenho no trabalho de PFG CONHECIMENTOS Relativos à aptidão física e fenómenos sociais das atividades físicas. </p>	<p>60%</p>	<p> Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de: - actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa; - actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação; - actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica; -Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; -Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; -Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social; -Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando: - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade; - a ética desportiva; - a higiene e a segurança pessoal e colectiva; - a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente. </p> <p> -Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de: - actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, táctica, regulamentar e organizativa; - actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação; - actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica; -Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno; -Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas; - Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social; -Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando: - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a </p>	<p> Observação direta Questionamento Fichas de avaliação Testes escritos Trabalhos Grelhas de registo </p>

				<p>solidariedade; - a ética desportiva; - a higiene e a segurança pessoal e colectiva; - a consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.</p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: -Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras. -Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. -Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reacção simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. -Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das actividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. -Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das actividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. -Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;</p>	
		Atitudes	<p>Comportamento, atenção, oportunidade nas intervenções; Cooperação e solidariedade; Respeito pelas opções e dificuldades dos companheiros; Empenho e brio na realização das tarefas; Adesão pronta às actividades; Pontualidade; Assiduidade;</p>	40%	<p>a) relacionar-se com cordialidade e respeito pelos companheiros; b) aceitar o apoio dos companheiro nos esforços de aprendizagem e aperfeiçoamento; c) interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda; d) cooperar nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional; e) apresentar iniciativas e propostas pessoais ao desenvolvimento da atividade individual e do grupo; f) assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e /ou do grupo, cumprindo com brio e empenho as tarefas inerentes;</p>