


Áreas de competência (PASEO)	Domínios transversais	Domínios específicos	Ponderação	Descritores O aluno deve ser capaz de:	Recolha de informação para avaliação
 <p> <b>Linguagens e textos.</b>  <b>Informação e comunicação.</b>  <b>Raciocínio e resolução de problemas.</b>  <b>Pensamento crítico e pensamento criativo.</b>  <b>Sensibilidade estética e artística.</b>  <b>Saber científico, técnico e tecnológico</b>  <b>Consciência e domínio do corpo.</b>  <b>Autonomia e desenvolvimento pessoal.</b>  <b>Relacionamento interpessoal.</b>  <b>Bem estar, saúde e ambiente</b> </p>	<p><b>Conhecimentos e Capacidades</b></p>	<p> <b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>            Domínio dos gestos técnicos ensinados;            Domínio do posicionamento e movimentação adequados;            Progressão nas aprendizagens e capacidade de adaptação.   <b>APTIDÃO FÍSICA</b>            Nível de desempenho nos testes de acordo com a idade e sexo.            Nível de empenho no trabalho de PFG   <b>CONHECIMENTOS</b>            Relativos à aptidão física e fenómenos sociais das atividades físicas.         </p>	<p>85%</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>	
		<b>Atitudes</b>	<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>	15%	<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>