

REFERENCIAL COMUM	PASEO Áreas de Competências	DOMÍNIOS	DESCRITORES	(%)	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
<p><b>Conhecimento e informação (científico, técnico, tecnológico e artístico)</b></p> <p><b>Mobilização do conhecimento (raciocínio, resolução de problemas espírito crítico, trabalho experimental)</b></p> <p><b>Comunicação (utilização de diferentes linguagens, criatividade, sensibilidade estética, domínio do corpo)</b></p> <p><b>Desenvolvimento pessoal e interpessoal; relação com o ambiente</b></p>	<p><b>Saber científico e tecnológico</b></p> <p><b>Raciocínio e resolução de Problemas</b></p> <p><b>Pensamento crítico e pensamento criativo</b></p> <p><b>Linguagens e texto</b></p>	<p><b>Domínio 1</b></p> <p><b>Área das Atividades Físicas (AF)</b> <b>Jogos (Jogos pré-desportivos, Raquetes de madeira);</b> Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Futebol) Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica) Atletismo; Patinagem; Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças Tradicionais) Outros (Luta, Orientação, Natação).</p>	<p>1 – Participar nas tarefas propostas com empenho;</p> <p>2 – Demonstrar qualidade e/ou quantidade na prestação motora;</p> <p>3 – Dominar os elementos técnico-táticos específicos e a sua oportunidade na realização, assim como nas regras fundamentais das diferentes matérias de ensino individuais e coletivas;</p>	<b>60</b>	<p>-Observação/avaliação em exercício critério e/ou em situação de jogo;</p> <p>- Questionamento oral;</p> <p>- Observação/avaliação de atitudes e comportamentos;</p> <p>-Observação/avaliação de correção técnica, tática e regulamentar;</p> <p>- Observação/avaliação da aplicação das regras/regulamentos das unidades de ensino.</p> <p>- Autoavaliação e heteroavaliação.</p> <p>- Bateria de Testes da plataforma Fitescola</p> <p>- Relatórios;</p> <p>- Trabalhos de grupo;</p> <p>- Trabalhos individuais;</p> <p>- Participação oral;</p> <p>- Reflexões críticas;</p> <p>- Grelha de observação;</p> <p>- Teste escrito;</p> <p>- Apresentações orais</p> <p>- Projetos.</p> <p>- Auto avaliação.</p>
		<p><b>Domínio 2</b></p> <p><b>Área da Aptidão Física (FitEscola)</b> Resistência Força Velocidade Flexibilidade</p>	<p>1 – Desenvolver capacidades condicionais, evidenciando Resistência, Velocidade, Força e Flexibilidade, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física.</p>		
	<p><b>Relacionamento interpessoal</b></p> <p><b>Desenvolvimento Pessoal e Autonomia</b></p> <p><b>Bem-estar, saúde e ambiente</b></p>	<p><b>Domínio 3</b></p> <p><b>Área dos Conhecimentos (C)</b> Aptidão física. Dimensão das matérias de ensino e conteúdos. Prestação de socorro.</p>	<p>1 - Adquirir e utilizar conhecimentos e compreensão dos conteúdos programáticos abordados.</p>	<b>10</b>	
		<p><b>Domínio 4</b></p> <p><b>Atitudes e Valores (D)</b></p>	<p>1 - Procurar o êxito pessoal e do grupo revelando 1 – Procurar o êxito pessoal e do grupo revelando empenho, cooperação e respeito, escolhendo as ações adequadas.</p> <p>2 – Ser assíduo, pontual e portador do material necessário;</p> <p>3 - Respeitar as regras definidas de segurança e de preservação de material, com oportunidade, sentido de exigência, responsabilidade e integridade.</p>	<b>20</b>	

(\*)

**1º período** = (AF 1ºP x 60%) + (Fit 1ºP x 10%) + (C 1ºP x 10%) + (D1ºPx20%)

**2º período** = (AF (1ºP + 2ºP) x 60%) + (Fit 2ºP x 10%) + (C (1ºP + 2ºP) x 10%) + (D (1ºP + 2ºP) x 20%)

**3º período** = (AF (1ºP + 2ºP+3ºP) x 60%) + (Fit 3ºP x 10%) + (C (1ºP + 2ºP+3ºP) x 10%) + (D (1ºP + 2ºP+3ºP) x 20%)

Alunos com Atestado Médico de Longa Duração (aluno impossibilitado de realizar qualquer atividade física por um período superior a um mês) = AF [( \* Exclusivamente o descritor nº 2 de D) x 30%] + (C x 70%)

(Critérios aprovados em Conselho Pedagógico de 08 de outubro de 2025)