

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>Informação e comunicação</b></p> <p><b>Sensibilidade estética e artística</b></p> <p><b>Consciência e domínio do corpo</b></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 1</b> <b>Área das Atividades Físicas (AF)</b> Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Corfebol) Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos) Atletismo/Patinagem/Raquetes (Tênis, Tênis de Mesa e Badminton)/outras (Luta, Orientação, Jogos Tradicionais Populares) Atividades Rítmicas e Expressivas (Danças, Danças Sociais, Danças Tradicionais) Outros</p>	<p>1 - Participar com empenho na realização prática nas tarefas propostas; 2 - Demonstrar qualidade e/ou quantidade na prestação motora; 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; - Questionamento oral; - Observação/avaliação de atitudes e comportamentos; -Observação/avaliação de correção técnica, tática e regulamentar por matéria de ensino; - Observação/avaliação da aplicação das regras/regulamentos das unidades de ensino. - Autoavaliação e heteroavaliação. - Bateria de Testes da plataforma Fitescola - Relatórios; - Trabalhos de grupo; - Trabalhos individuais; - Participação oral; - Reflexões críticas; - Grelha de observação; - Teste escrito; - Questionamento oral; - Apresentações orais - Projetos. - Auto avaliação.</p>
		<p><b>Domínio 2</b> <b>Área da Aptidão Física (FitEscola)</b> Resistência Força Velocidade Flexibilidade</p>	<p><b>1 - Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.</b> <b>2 - Desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.</b></p>	<b>10</b>	
		<p><b>Domínio 3</b> <b>Área dos Conhecimentos (C)</b> Aptidão física. Dimensão das matérias de ensino e conteúdos. Prestação de socorro.</p>	<p>1 - Adquirir e demonstrar conhecimentos e compreensão dos conteúdos programáticos abordados.</p>	<b>10</b>	
		<p><b>Domínio 4</b> <b>Atitudes e Valores (D)</b></p>	<p>1 - Procurar o êxito pessoal e do grupo revelando capacidades/atitudes inseridas no contexto das matérias lecionadas. 2 - Procurar sempre ser assíduo, pontual, respeitar as regras estabelecidas na disciplina bem como das modalidades abordadas, 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)