

ÁREAS DE COMPETÊNCIA DO PASEO	DOMÍNIOS	DOMÍNIOS ESPECÍFICOS	PONDERAÇÃO	DESCRITORES (AE)	TAREFAS AVALIATIVAS	
Linguagens e textos Informação e comunicação Sensibilidade estética e artística Pensamentos crítico e criativo Consciência e domínio do corpo Raciocínio e resolução de problemas Saber científico, técnico e tecnológico	CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	ATIVIDADES FÍSICAS	55%	<p>§ Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol), desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, solicitadas pelas situações de jogo e cumprindo as regras.</p> <p>§ Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo e aparelhos (boque, plinto e minitrampolim), aplicando os critérios de correção técnica e expressão.</p> <p>§ Realizar do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e os regulamentos.</p> <p>§ Interpretar e realizar nas Atividades Rítmicas e Expressivas sequências de elementos técnicos, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando critérios de expressividade</p>	<p>Questão-aula</p> <p>Trabalho colaborativo</p> <p>Trabalho individual</p> <p>Exposição oral</p>	
		APTIDÃO FÍSICAS	10%	<p>§ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.</p>		<p>Questionário</p> <p>Ficha de trabalho</p>
		CONHECIMENTOS	15%	<p>§ Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação, de acordo com as características do esforço realizado.-</p> <p>§ Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.</p>		<p>Observação direta</p> <p>Relatórios</p>
		Total	80%			
	Desenvolvimento pessoal e autonomia Relacionamento interpessoal Bem-estar, saúde e ambiente	ATTITUDES		10%	<p>§ É cumpridor e responsável (pontualidade , assiduidade , -material necessário para as aulas).</p> <p>§ Respeita o ambiente de trabalho e os outros, não perturbando o desenvolvimento das atividades letivas</p> <p>§ Utiliza adequadamente as instalações e o material escolar.</p> <p>§ É perseverante perante as dificuldades.</p>	
		10%	<p>§ É interventivo , empreendedor e colaborador.</p> <p>§ Demonstra respeito pela diversidade humana e age de acordo com princípios dos direitos humanos.</p> <p>§ Assume e responde pelas suas próprias ações.</p> <p>§ Age em função do bem comum, nomeadamente em questões ambientais.</p>			
		Total	20%			