

| Domínios de avaliação | Descritores de desempenho de acordo com as áreas de competências do PASEO | Ponderação | Processos de recolha de informação |
|--|--|------------|--|
| Domínio I Conhecimento | <p>Conhece e interpreta corretamente os conteúdos teóricos abordados em aula.</p> <p>Conhece e compreende os conceitos, relações, métodos e procedimentos técnico-táticos.</p> <p>Evidencia uma compreensão sólida, sempre muito bem explicitada, dos conceitos e procedimentos estruturantes da disciplina, sendo sempre capaz de os mobilizar, integrar e utilizar para realizar uma diversidade de tarefas.</p> <p>Revela sistematicamente um elevado raciocínio e pensamento crítico na resolução de problemas de complexidade variada e na discussão de matérias em que se relacionam conhecimentos científicos com questões de natureza técnica.</p> | 10% | <p>Observação direta em contexto de exercício prático - situações de jogo, exercícios critério, sequências gímnicas e coreografias em dança.</p> <p>Interação oral e/ou teste teórico.</p> |
| Domínio II Aptidão Física | <p>Eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração, da força rápida, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento, da flexibilidade, da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.</p> | 10% | <p>Tabela de valores de referência para a <i>zona saudável</i> da bateria de testes do Programa <i>FitEscola</i>.</p> |
| Domínio III Atividades Físicas e Desenvolvimento Pessoal/Interpessoal | <p>Conhece e aplica as regras de segurança pessoal e dos companheiros e de preservação dos recursos materiais.</p> <p>Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário, revelando responsabilidade e autonomia.</p> <p>Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).</p> <p>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.</p> <p>Estabelece objetivos, com sentido de responsabilidade e autonomia, através da regulação dos seus comportamentos.</p> | 20% | <p>Observação direta em contexto de aula.</p> |
| | <p>Analisa, interpreta e realiza as atividades físicas selecionadas, aplicando com correção os conhecimentos inerentes à técnica, organização e regulamentação.</p> | 60% | <p>Observação direta em contexto de exercício prático - situações de jogo, exercícios critério, sequências gímnicas e coreografias em dança.</p> |