Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	**<u>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futebol e Voleibol)</u> (B, C, D, E, F, G, I , J)** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-tácticas ofensivas elementares, aplicando as regras. Realiza com correção as ações técnicas defensivas elementares, aplicando as regras. **<u>Subárea Ginástica, Parkour</u> (B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Realizar e analisar as destrezas elementares da ginástica, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão. **<u>Subáreas Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas e Esgrima</u> (B, C, D, E, F, G/H, I, J)** **No Atletismo:** Realizar e analisar nas disciplinas de Corridas (Velocidade com partida de pé) e Lançamento de Bola/Peso (pega e arremesso do engenho), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. **Na ARE**: Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias em grupo (2 a 4 alunos), aplicando os critérios de expressividade, em função do espaço e de acordo com os motivos das composições. **Na Esgrima**: Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio da defesa e do ataque utilizando as técnicas elementares, com segurança e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. **<u>Subáreas "Outros" (Badminton)</u> (B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-tácticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários Observação em aula (empenho e respeito/ em contexto de exercícios critério / formas jogadas) Análise Testes de aptidão física Auto-avaliação Tarefas Orientadas / Projetos Inquérito oral Lista de verificação Avaliações Práticas Outros
Área da aptidão física	30%	O aluno deve ser capaz de desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadrados na zona saudável da aptidão física para a sua idade e sexo, com correção e domínio da postura corporal. **(B, E, F, G, J)**	

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área do conhecimento	20%	Relacionar a Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. **(B, E, F, G)** Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paraolímpicos. (B;E;F;G;I;) Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. **(B, E, F, G, I)** Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina. **(B, E, F, G, I)**	

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

