Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	**<u>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, e Basquetebol)</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-táticas ofensivas elementares, aplicando as regras. Realiza com correção as ações técnicas defensivas elementares, aplicando as regras. **<u>Subárea Ginástica (Solo)</u> (B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Realizar e analisar as destrezas elementares do solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão. **<u>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</u> (B, C, D, E, F, G/H, I, J)** 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. **<u>Subáreas "Outros" (Luta)</u> (B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer 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 Autoavaliação 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)**	
Área do conhecimento	20%	Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. **(B, E, F, G)** Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física, na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando com a evolução das sociedades. **(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)

