

Domínios	Ponderação	AÉ: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (<i>Basquetebol e Futebol</i>) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e tomadas de decisão, aplicando as regras fundamentais da modalidade.</p> <p>Subárea Ginástica (<i>Solo</i>) Compor, realizar e analisar curtas sequências gímnicas individuais aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de fluidez.</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Subáreas Atletismo, raquetas e outras (duas matérias) Realizar e analisar, no Atletismo, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares. Na Luta 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.</p>	<p>Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários</p> <p>Observação em aula (em contexto de exercícios critério / formas jogadas)</p>
Área da aptidão física	30%	<p>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.</p>	<p>Análise</p> <p>Testes de aptidão física</p> <p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</p> <p>Inquérito oral</p>
Área do conhecimento	20%	<p>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.</p> <p>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 das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.</p> <p>Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.</p>	<p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>