

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Atividades físicas*	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol, Basquetebol Andebol, Futebol ou Rugby/ Corfebol) 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 Compor, realizar e analisar rotinas de pequeno grupo, explorando, aplicando e adequando, de forma fluida e expressiva, as potencialidades dos alunos aos movimentos gímnicos apreendidos.</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 (Atletismo e Badminton) Realizar e analisar, no Atletismo, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares. No Badminton, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa, a ofensividade e a aplicação das regras fundamentais. 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 (empenho e respeito/ em contexto de exercícios critério / formas jogadas)</p> <p>Análise</p> <p>Testes de aptidão física</p>
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.	<p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</p> <p>Inquérito oral</p>
Conhecimento	20%	<p>Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>

* O planeamento anual deverá conter 5 unidades temáticas: (1) na subárea dos jogos desportivos coletivos, selecionando 4 conteúdos de entre os mencionados; (2) subárea da Ginástica; (3) subárea do Atletismo; e (4) 2 conteúdos opcionais, a escolher entre Badminton, Luta, Orientação e Atividades Rítmicas Expressivas. Esta decisão enquadra-se na adaptação curricular prevista na introdução geral do documento das Aprendizagens Essenciais, indo ao encontro das especificidades de cada turma.