

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol + Andebol)</b> 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.</p> <p><b>Subárea Ginástica (Solo)</b> Realizar e analisar as destrezas elementares de Solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.</p> <p><b>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</b> Compor e aplicar os fundamentos da movimentação rítmica e expressiva, em função do espaço, do tempo e do corpo, em coreografias individuais e/ou em grupo (2 a 4 alunos).</p> <p><b>Subáreas Atletismo (Corridas/ Lançamento)</b> Realizar e analisar nas disciplinas de Corridas (Velocidade com partida de pé) e Lançamento de (pega e arremesso dos engenhos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><b>Subáreas “Outros” (Luta - Esgrima)</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas, deslocamentos, afundos e ataque simples. Conhecer e aplicar as regras de segurança em aula.</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> <p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</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>Inquérito oral</p> <p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>
Área do conhecimento	20%	<p>Relacionar a Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paraolímpicos.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.</p> <p>Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.</p>	