

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Andebol, Futebol, Voleibol) 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>Subárea Ginástica (Solo) Realizar e analisar as destrezas elementares do solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (Dança Aeróbica) 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>Subárea Atividade de Combate (Judo) Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Judo), 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>
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>
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 atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando com a evolução das sociedades.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.</p> <p>Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.</p>	<p>Inquérito oral</p> <p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>