

Domínios	Ponderação	AÉ: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p><u>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Andebol)</u> 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><u>Subárea Ginástica (Solo)</u> Realizar e analisar as destrezas elementares de Solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.</p> <p><u>Subáreas Atletismo (Corridas/ Lançamento)</u> Realizar e analisar nas disciplinas de Corridas (Velocidade com partida de pé) e Lançamento de Bola/Peso (pega e arremesso do engenho), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p><u>Subárea Desportos de combate (Esgrima)</u> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio da defesa e do ataque utilizando as técnicas elementares, com segurança 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> <p>Inquérito oral</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>	<p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>