

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p><b><u>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol e Basquetebol)</u></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><u>Subárea Ginástica (Solo/ Minitrampolim)</u></b> Realizar e analisar as destrezas elementares dos saltos no minitrampolim, bem como as destrezas elementares de Solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.</p> <p><b><u>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas</u></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><u>Subáreas Atletismo (Corridas, Saltos e Lançamentos)</u></b> Realizar e analisar nas disciplinas de Corridas (Barreiras), Saltos (Salto em comprimento e Triplo salto) e Lançamento do 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><b><u>Subáreas “Outros” (Badminton)</u></b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, não só como jogador, mas também 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>
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>Testes de aptidão física</p> <p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</p> <p>Inquérito oral</p> <p>Lista de verificação</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.</p> <p>Identificar e interpretar os valores Olímpicos e Paraolímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas.</p> <p>Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina.</p>	<p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>