

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Futebol e 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), Parkour Realizar e analisar as destrezas elementares de Solo, aplicando os critérios de correção técnica e de expressão.</p> <p>Subáreas Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas e Esgrima No Atletismo: 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. Na ARE: Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias em grupo (2 a 4 alunos), aplicando os critérios de expressividade, em função do espaço e de acordo com os motivos das composições. Na Esgrima: 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>Subáreas “Outros” (Badminton) 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> <p>Testes de aptidão física</p> <p>Auto-avaliação</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>	
----------------------	-----	---	--