

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (<i>Basquetebol e Futebol</i>) (B, C, D, E, F, G, I, J) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, garantindo a iniciativa e tomadas de decisão, aplicando as regras fundamentais da modalidade.</p> <p>Subárea Ginástica (<i>Solo</i>) (B, C, D, E, F, G, H, I, J) Compor, realizar e analisar curtas sequências gímnicas individuais aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de fluidez.</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) (B, C, D, E, F, G, H, I, J) Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou pequenos grupos, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Subárea Atletismo (B, C, D, E, F, G, I, J) Realizar e analisar, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares.</p> <p>Luta (B, C, D, E, F, G, I, J) Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, 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 (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. (B, E, F, G, I, J)</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, 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. 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 das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. (B, E, F, G)</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva. (B, C, E, F, G, I)</p> <p>Conhecer os regulamentos das diferentes atividades físicas e desportivas. (B, E, F, G, I)</p> <p>Conhecer e utilizar a terminologia específica da disciplina. (B, E, F, G, I)</p>	<p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)

