

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p><b>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol e Voleibol ) (B, C, D, E, F, G, I, J)</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>Subárea Ginástica (Solo/ Minitrampolim) (B, C, D, E, F, G, H, I, J)</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>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas, Atletismo (B, C, D, E, F, G/H, I, J)</b> <b>Na ARE:</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). <b>No Atletismo:</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>Subáreas “Outros” (Badminton) (B, C, D, E, F, G, I, J)</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. (B, E, F, G, 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. (B, E, F, G)</p> <p>Identificar e interpretar os valores Olímpicos e Paraolímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva. (B, 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)

