



Áreas de Competências	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES		DESCRITORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS	PONDERAÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Linguagens e textos ▪ Informação e comunicação ▪ Raciocínio e resolução de problemas ▪ Pensamento crítico e pensamento criativo ▪ Relacionamento interpessoal ▪ Desenvolvimento pessoal e autonomia ▪ Bem-estar, saúde e ambiente ▪ Sensibilidade estética e artística 	Domínios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Área da Atividade Física ▪ Aptidão Física ▪ Conhecimentos 	<p>O aluno deve ficar capaz de ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol)- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, realizando com oportunidade e correção as acções técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. -Na GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica)- Compor, realizar e analisar, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. No ATLETISMO- Realizar e analisar, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança) - Apreciar, compor e realizar, sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. Nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton)- Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Na ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo. Na ÁREA DOS CONHECIMENTOS- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Testes orais/ escritos ▪ Trabalhos individuais/ em grupo ▪ Relatórios ▪ Observação direta ▪ Testes Práticos 	70%



Áreas de Competências	CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES		DESCRITORES DE DESEMPENHO	INSTRUMENTOS	PONDERAÇÃO
<ul style="list-style-type: none">Saber científico, técnico e tecnológicoConsciência e domínio do corpo	Valores/ Atitudes	<ul style="list-style-type: none">Responsabilidade e integridadeExcelência e exigênciaCuriosidade, reflexão e inovaçãoCidadania e participaçãoLiberdade	<p>O aluno deve ficar capaz de ser:</p> <ul style="list-style-type: none">Respeitador de si e do outro/ responsável/ colaboradorRigoroso/ perseverante/ solidárioReflexivo/ crítico/ criativoCidadão conscienteUtilizar adequadamente as instalações e o materialCumprir as regras de higiene pessoal	<ul style="list-style-type: none">Observação direta	30%