Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	**Subárea Jogos Desportivos Coletivos (*Voleibol e Andebol*) (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. **Subárea Ginástica (*Acrobática*) (B, C, D, E, F, G, H, I, J)** Explorar e adequar novas formas de realização dos elementos gímnicos já adquiridos, aplicando os critérios de correção técnica. Compor, realizar e analisar coreografias de acrobática com figuras de pares, trios ou quadras, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão, combinação das destrezas e fluidez. No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: -Salto em extensão (vela); -Salto engrupado; -Salto de Carpa MI afastados. **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. **Subáreas Atletismo, raquetas** (Atletismo e Badminton) **(B, C, D, E, F, G, I, J)** Realizar e analisar, no ***Atletismo***, os conteúdos solicitados, cumprindo corretamente as exigências técnicas e regulamentares. No ***Badminton***, realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, garantindo a iniciativa, a ofensividade e a aplicação das regras fundamentais.	Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários Observação em aula (empenho e respeito/ em contexto de exercícios critério / formas jogadas) Análise Testes de aptidão física Autoavaliação Tarefas Orientadas / Projetos Inquérito oral Lista de verificação Avaliações Práticas Outros
Área da aptidão física	30%	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)**	

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes (ACPA)	Instrumentos Avaliação
Área do conhecimento	20%	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. **(B, E, F, G, I)** Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização da atividade física em segurança, nomeadamente: -Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; -Doenças e lesões; -Condições materiais, de equipamento e de orientação do treino. **(B, E, F, G)**	

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)

