

Domínios	Ponderação	AÉ: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (<i>Voleibol e Andebol</i>) 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>) Explorar e adequar novas formas de realização dos elementos gímnicos já adquiridos, aplicando os critérios de correção técnica.</p> <p>Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) 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>Subáreas Atletismo, raquetas e outras (Atletismo e Badminton) 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.</p>	<p>Testes teóricos / Fichas de trabalho / Questionários</p> <p>Observação em aula (empenho e respeito/ em contexto de exercícios critério / formas jogadas)</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>Análise</p> <p>Testes de aptidão física</p> <p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</p> <p>Inquérito oral</p>
Área do conhecimento	20%	<p>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; -Doenças e lesões; -Condições materiais, de equipamento e de orientação do treino. 	<p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</p>