

Domínios	Ponderação	AE: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Instrumentos Avaliação
Área das atividades físicas	50%	<p>Subárea Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e Andebol) 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 (Acrobática) 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.</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 (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> <p>Análise</p> <p>Testes de aptidão física</p> <p>Autoavaliação</p> <p>Tarefas Orientadas / Projetos</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>Inquérito oral</p> <p>Lista de verificação</p> <p>Avaliações Práticas</p> <p>Outros</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.	
----------------------	-----	---	--