

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Domínios	Aprendizagens essenciais	Instrumentos de avaliação	Ponderação (%)
Conhecimentos e capacidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lança uma bola a um alvo fixo.</li> <li>- Recebe de uma bola com as duas mãos.</li> <li>- Manipula o arco.</li> <li>- Dá toques de bola de espuma em raquete, com e sem ressalto.</li> <li>- Dribla com cada uma das mãos.</li> <li>- Rasteja na forma dorsal e ventral.</li> <li>- Rebola sobre si próprio.</li> <li>- Executa o enrolamento à frente, em plano inclinado.</li> <li>- Salta sobre obstáculos, em altura e comprimento.</li> <li>- Salta para um plano superior.</li> <li>- Cai voluntariamente no colchão.</li> <li>- Salta de um plano superior para o colchão.</li> <li>- Sobe e desce o espaldar.</li> </ul>	Atividades práticas desenvolvidas	80
Atitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumpre as regras estabelecidas.</li> <li>- Empenha-se na realização de tarefas.</li> </ul>	Registos	20