

A avaliação dos conhecimentos no 3º Período será realizada através de um trabalho de grupo escrito.

O trabalho deve ser realizado em grupos de 4 a 5 elementos, definidos pelo Professor/a.

Os trabalhos devem ter um mínimo de 6 páginas e um máximo de 10 páginas, a contar com capa e bibliografia. O texto deve ainda ser justificado com um espaçamento de 1,5 e o tipo de letra é o Arial com tamanho 12.

O trabalho escrito (Word) e a respetiva apresentação (PowerPoint) deve ser **enviado até dia 4 de junho** para o e-mail: claudia.loucao@live.com.pt

As apresentações começam no dia **9 de junho**, sendo que devem ter a **duração máxima de 7 minutos**. **No dia da apresentação deve ser entregue o documento escrito impresso.**

O trabalho deve atingir os objetivos que se seguem:

1. Diferença entre atividade física e aptidão física.

Apresentar o tema

- Enquadramento
- Definição dos conceitos
- Principais diferenças

Apresentar os objetivos da Aptidão física e da atividade física

- Referir 5 objetivos do treino de aptidão física
- Referir 5 benefícios da prática regular de atividade física

Como treinar a aptidão física

- Quais as capacidades que podem ser treinadas
- Dar um exemplo de exercícios para treinar cada capacidade física



Avaliação Conhecimentos Educação Física – 3º Período



O trabalho deverá ser organizado em:

1. Capa (com o nome da escola, título do trabalho e uma imagem, nome dos elementos do grupo, nome do professor e data).
2. Índice
3. Introdução (Dizer quais são os objetivos do trabalho e o que vai ser falado)
4. Desenvolvimento (Abordar os quatro pontos referidos acima).
5. Conclusão (O que aprenderam com este trabalho e porque é que foi importante)
6. Bibliografia (dizer onde foram buscar a informação para fazer o trabalho)