



Aulas Previstas/Turma														Observações
Período	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1.º Período	38	39	38	36	39	36	38	39	36	39	38	39	39	As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos
2.º Período	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
3.º Período	28	28	28	29	30	29	29	30	29	28	31	30	28	
Total	99	99	99	98	102	98	100	102	98	100	100	102	100	

Instrumentos e Critérios de Avaliação						
Unidades Temáticas	Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
1.º Período	Descrição dos Instrumentos	%	70	Descrição dos Instrumentos	%	30
Voleibol Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)/Atletismo Basquetebol (recuperação das aprendizagens no ano letivo anterior)	Avaliação prática a cada uma das modalidades	50 + 50		Faltas de material/Pontualidade Participação	30 70	
2.º Período	Descrição dos Instrumentos	%		70	Descrição dos Instrumentos	
Badminton Andebol ARE/Atletismo (modalidades não avaliadas)	Avaliação prática a cada uma das modalidades	50 + 50	Faltas de material/Pontualidade Participação		30 70	
3.º Período	Descrição dos Instrumentos	%	70		Descrição dos Instrumentos	%
Basquetebol Futebol ARE/Atletismo (modalidades não avaliadas)	Avaliação prática a cada uma das modalidades	50 + 50		Faltas de material/Pontualidade Participação	30 70	

Aptidão Física: Transversal a todas as matérias. Aplicação da bateria *FITescola* (testes: Vaivém, Abdominais, Impulsão horizontal e Flexibilidade articular de ombros) para enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física.

Área dos Conhecimentos: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.

Material básico para a aula: T-shirt, meias de algodão, sapatilhas, calções/fato de treino, máscara, invólucro para a máscara e cadeado

Classificação Final	Ensino Secundário
1.º Período	Resulta da aplicação dos critérios de avaliação
2.º Período	(Critérios de avaliação no 2º período x 0,6) + (0,4 x Classificação do 1º período)
3.º Período	(Critérios de avaliação no 3º período x 0,4) + (0,6 x Classificação do 2º período)

Avaliação dos Alunos com atestado médico: total - 2 testes escritos nos 1.º e 2.º períodos/1 teste escrito no 3.º período; parcial – 1 teste escrito por período à modalidade condicionada.