



Aulas Previstas/Turma													Observações
Período	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1.º Período	37	36	36	38	36	38	36	38	38	36	39	38	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	
3.º Período	28	27	27	27	27	29	27	29	27	27	28	27	
Total	98	96	96	98	96	100	96	100	98	96	100	98	

Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação					
	Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
1.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Voleibol Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)/Atletismo Basquetebol (recuperação das aprendizagens no ano letivo anterior)	Avaliação prática a cada uma das modalidades		50 + 50	70	Faltas de material/Pontualidade Participação	30 70
2.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Badminton Andebol ARE/Atletismo (modalidades não avaliadas)	Avaliação prática a cada uma das modalidades		50 + 50	70	Faltas de material/Pontualidade Participação	30 70
3.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Basquetebol Futebol ARE/Atletismo (modalidades não avaliadas)	Avaliação prática a cada uma das modalidades		50 + 50	70	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: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; Conhecer as condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

Material básico para a aula: T-shirt, meias de algodão, sapatilhas e 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	$(\text{Critérios de avaliação no 2º período} \times 0,6) + (0,4 \times \text{Classificação do 1º período})$
3.º Período	$(\text{Critérios de avaliação no 3º período} \times 0,4) + (0,6 \times \text{Classificação do 2º período})$

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.