



Período	Aulas Previstas/Turma												Observações
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1.º Período	38	38	37	38	38	39	38	36	36	38	39	38	As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos
2.º Período	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
3.º Período	27	29	28	27	28	26	27	27	27	29	28	27	
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>98</b>	<b>98</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	

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

**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 e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva.

**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.