



| Aulas Previstas/Turma |            |           | Observações   |
|-----------------------|------------|-----------|---|
| Período               | A          | B         |   |
| 1.º Período           | 39         | 36        | As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos |
| 2.º Período           | 33         | 33        |   |
| 3.º Período           | 28         | 29        |   |
| <b>Total</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                   | %             | 70  | Descrição dos Instrumentos                      | %                          | 30 |
| Voleibol<br>Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE)<br>Basquetebol (recuperação das aprendizagens no ano letivo anterior) | Avaliação prática a cada uma das modalidades | 50<br>+<br>50 |   | Faltas de material/Pontualidade<br>Participação | 30<br>70                   |    |
| <b>2.º Período</b>  | Descrição dos Instrumentos                   | %             |   | 70  | Descrição dos Instrumentos |    |
| Badminton<br>Andebol  | Avaliação prática a cada uma das modalidades | 50<br>+<br>50 | Faltas de material/Pontualidade<br>Participação |   | 30<br>70                   |    |
| <b>3.º Período</b>  | Descrição dos Instrumentos                   | %             | 70  |   | Descrição dos Instrumentos | %  |
| Basquetebol<br>Futebol  | Avaliação prática a cada uma das modalidades | 50<br>+<br>50 |   | Faltas de material/Pontualidade<br>Participação | 30<br>70                   |    |

**Nota:** a introdução das modalidades coletivas. Andebol e Basquetebol, justifica-se pelas características das instalações da ESEQ e consequente Rotação de Instalações.

**Aptidão Física:** Transversal a todas as matérias. Aplicação da bateria FITescola (testes: Vaivém, Abdominais, Impulsão horizontal, agilidade 4x10 m e Flexibilidade articular de ombros.) para enquadrar o aluno na Zona Saudável de Aptidão Física.

**Área dos Conhecimentos:** Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.

**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 Básico   |
|---------------------|---|
| 1.º Período         | Resulta da aplicação dos critérios de avaliação   |
| 2.º Período         | (Resultados obtidos nos instrumentos de avaliação do 2º período x 0,6) + (0,4 x resultados médios obtidos nos instrumentos de avaliação do 1º período).                     |
| 3.º Período         | (Resultados obtidos nos instrumentos de avaliação do 3º período x 0,4) + (0,6 x média aritmética dos resultados obtidos nos instrumentos de avaliação dos 1º e 2º períodos) |

**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.