



Aulas Previstas/Turma			Observações
Período	A	B	
1.º Período	38	39	As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos
2.º Período	33	33	
3.º Período	27	29	
Total	98	101	

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

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 aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, 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 actividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.



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.