



Aulas Previstas/Turma														Observações
Período	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	
1.º Período	38	36	37	36	38	36	37	36	36	37	38	37	38	
2.º Período	39	38	39	38	39	38	39	38	38	39	39	39	42	
3.º Período	23	24	24	25	22	23	24	27	24	23	24	23	22	
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>100</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>98</b>	<b>99</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	

As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos

Domínios / Áreas Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação					
	Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
1.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Atividades Físicas - subáreas: Basquetebol Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) ou Atletismo  Aptidão Física	Desportos Coletivos + Exercício Critério Esquema de solo / Acrobática / Coreografia ou Desportos Individuais  Aptidão Física	45 (50+50) 45  10	70	<b>Observação direta em aula</b> Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação	25 25 25 25	30
2.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Atividades Físicas - subáreas: Badminton Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) ou Atletismo  Aptidão Física	Desportos Individuais + Exercício Critério Esquema de solo / Acrobática / Coreografia ou Desportos Individuais  Aptidão Física	45 (50+50) 45  10	70	<b>Observação direta em aula</b> Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação	25 25 25 25	30
3.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Atividades Físicas - subáreas: Voleibol Ginástica no solo  Conhecimentos	Desportos Coletivos + Exercício Critério Desportos Individuais  Ficha de avaliação	45 (50+50) 45  10	70	<b>Observação direta em aula</b> Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação	25 25 25 25	30

**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.

**Alunos com atestado médico total: Instrumentos base nos 1º e 2º períodos (70%):** Atividades Físicas + Aptidão Física (100%) – 1 Teste escrito + 1 Ficha de avaliação. | **Instrumentos base no 3º período (70%):** 1 Teste escrito (Atividades Físicas e Aptidão Física - 90%) + 1 Ficha de avaliação (Conhecimentos - 10%) | **Instrumentos complementares (30%):** Observação direta em aula – Empenho (25%), Segurança (25%), Responsabilidade (25%), Cooperação (25%). **Alunos com atestado médico parcial:** 1 teste escrito por período (modalidade condicionada).

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