



Aulas Previstas/Turma														Observações
Período	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos.
1.º Período	36	36	36	36	37	36	36	37	36	36	37	36	36	
2.º Período	38	38	38	39	39	38	38	39	38	38	39	38	38	
3.º Período	22	20	22	20	21	20	20	21	22	20	21	22	20	
Total	96	94	96	95	97	94	94	97	96	94	97	96	94	

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 Atletismo/Ginástica de aparelhos/Atividades Rítmicas Expressivas Aptidão Física	Desportos Coletivos + Exercício Critério	45 (50+50)	70	Observação direta em aula	
	Desportos Individuais ou Esquema de solo /Acrobática/ Coreografia ou Desportos Individuais	45		Empenho	25
	Aptidão Física	10		Segurança	25
				Responsabilidade	25
				Cooperação	25
2.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos	
Atividades Físicas - subáreas: Badminton Andebol Aptidão Física	Desportos Individuais + Exercício Critério	45 (50+50)	70	Observação direta em aula	
	Desportos Coletivos + Exercício Critério	45 (50+50)		Empenho	25
	Aptidão Física	10		Segurança	25
				Responsabilidade	25
				Cooperação	25
3.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos	
Atividades Físicas - subáreas: Orientação Atletismo/Ginástica de aparelhos/Atividades Rítmicas Expressivas Conhecimentos	Desportos Individuais Desportos Individuais ou Esquema de solo /Acrobática/ Coreografia	45 45	70	Observação direta em aula	
	Ficha de avaliação	10		Empenho	25
				Segurança	25
				Responsabilidade	25
				Cooperação	25

Área dos Conhecimentos: Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento e manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e riscos 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.

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 e calções/fato de treino, máscara e cadeado.