



Aulas Previstas/Turma			Observações
Período	A	B	
1.º Período	36	34	As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos
2.º Período	38	38	
3.º Período	23	25	
Total	100	100	

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) Área da Aptidão Física	Desportos Coletivos + Exercício Critério Esquema de solo / Acrobática / Coreografia Aptidão Física	45 (50+50) 45 10	70	Observação direta em aula Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação	25 25 25 25	30
2.º Período	Descrição dos Instrumentos		%	Descrição dos Instrumentos		%
Atividades Físicas - subáreas: Badminton Atletismo Área da Aptidão Física	Desportos Individuais + Exercício Critério Desportos Individuais Aptidão Física	45 (50+50) 45 10	70	Observação direta em aula 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	Observação direta em aula Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação	25 25 25 25	30

Área dos Conhecimentos: Relacionar Aptidão Física e Saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

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 + 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.