



| Aulas Previstas/Turma | | | Observações |
|-----------------------|------------|------------|---|
| Período | A | B | |
| 1.º Período | 38 | 38 | As aulas previstas são contabilizadas em unidades de 50 minutos |
| 2.º Período | 39 | 39 | |
| 3.º Período | 24 | 24 | |
| Total | 100 | 100 | |

| Domínios / Áreas Temáticas | Instrumentos e Critérios de Avaliação | | | | |
|--|--|---------------------------|----|-----------------------------|--|
| | Instrumentos base | | % | Instrumentos complementares | |
| 1.º Período | Descrição dos Instrumentos | % | 70 | 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 |
| 2.º Período | Descrição dos Instrumentos | % | 70 | | Descrição dos Instrumentos |
| Atividades Físicas - subáreas: Badminton Atletismo Área da Aptidão Física | Desportos Individuais + Exercício Critério Desportos Individuais Aptidão Física | 45 45 10 | | 70 | Observação direta em aula Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação |
| 3.º Período | Descrição dos Instrumentos | % | 70 | | Descrição dos Instrumentos |
| Atividades Físicas - subáreas: Ginástica Acrobática Orientação Conhecimentos | Desportos Individuais Desportos Individuais Ficha de avaliação | 45 45 10 | | 70 | Observação direta em aula Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação |

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 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.