



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	20	22	
<b>Total</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	

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			<b>Observação direta em aula</b> 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			<b>Observação direta em aula</b> Empenho Segurança Responsabilidade Cooperação
3.º Período	Descrição dos Instrumentos	%	70	Descrição dos Instrumentos	%
Atividades Físicas - subáreas: Voleibol Ginástica de Aparelhos Conhecimentos	Desportos Coletivos + Exercício Critério Desportos Individuais Ficha de avaliação	45 45 10			<b>Observação direta em aula</b> 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.