



Temas / Aulas / Conteúdos Programáticos									
Turma	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Nº Aulas	38	38	39	39	37	36	37	36	37
1º P E R Í O D O	Desporto e Aptidão Física • Conhecimento dos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física • Avaliação da Aptidão Física • Desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras.								
	Atividades Físicas								
	Futebol Badminton	Voleibol Luta	Futebol Badminton	Futebol Badminton	Futebol Badminton	Voleibol Orientação	Voleibol Badminton	Voleibol Luta	Voleibol Orientação
Turma	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Nº Aulas	38	37	38	38	40	38	36	37	37
2º P E R Í O D O	Desporto e Aptidão Física • Conhecimento do Universo das Atividades Físicas Desportivas Como Aspeto da Cultura • Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras								
	Atividades Físicas								
	Atletismo Dança Orientação	Atletismo Dança Badminton	Atletismo Dança Orientação	Atletismo Dança Orientação	Atletismo Dança Orientação	Atletismo Dança Badminton	Atletismo Dança Futebol	Atletismo Dança Badminton	Atletismo Dança Badminton
Turma	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Nº Aulas	20	17	18	18	19	18	18	18	18
3º P E R Í O D O	Desporto e Aptidão Física • Avaliação da Aptidão Física • Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras								
	Atividades Físicas								
	Voleibol	Futebol	Futebol	Voleibol	Voleibol	Futebol	Corfebol Badminton	Futebol	Futebol

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO	
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS 80%	ATITUDES E VALORES 20%
Neste domínio são contemplados os seguintes parâmetros: 1. CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO E INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO A avaliação resulta da MÉDIA das classificações obtidas: 1.1 Na observação individual e em grupo (em contexto de aula) das exigências de carácter técnico e táticas e de segurança, do regulamento e da terminologia específica das Atividades Físicas e Desportivas dos 1º, 2º e 3º períodos. 1.2 Na avaliação da aptidão aeróbia e neuromuscular nos 2º e 3º períodos, de acordo com o perfil de desempenho e enquadramento na Zona Saudável da Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 1.3 Nos relatórios, ficha de avaliação, apresentação de trabalhos de pesquisa individual (ou em grupo) dos 1º e 2º períodos.	Neste domínio são contemplados os seguintes parâmetros: 1. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA 1.1 Participação. 1.2 Cumprimento das tarefas. 2. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL 2.1 Interação com os colegas. 2.2 Interação com os professores.
ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA A avaliação resulta: • 20% da aplicação em contexto de aula de noções de carácter técnico e táticas e de segurança, do regulamento e da terminologia específica das AFD, da Aptidão Física e do Desporto; • 60% do portefólio/ficha de avaliação/trabalhos de pesquisa individual sobre as AFD/Desporto e Aptidão Física.	