



Temas / Aulas / Conteúdos Programáticos								
Turma	A	B	C	D	E	F I	G	H
Nº Aulas	36	37	36	38	37	37	36	38
1º PERÍODO	<p><b>Desporto e Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento dos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da Aptidão Física</li> <li>• Desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras.</li> </ul> </li> </ul>							
	<p><b>Atividades Físicas</b></p>							
	Voleibol	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol
	Badminton	Badminton	Badminton	Badminton	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Badminton
Turma	A	B	C	D	E	F I	G	H
Nº Aulas	38	38	38	37	38	40	37	38
2º PERÍODO	<p><b>Desporto e Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecimento do Universo das Atividades Físicas Desportivas Como Aspeto da Cultura               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras</li> </ul> </li> </ul>							
	<p><b>Atividades Físicas</b></p>							
	Basquetebol	Futeb./Vol.	Futebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Fut./And.
	Ginástica	Atletismo	Ginástica	Atletismo	Badminton	Badminton	Badminton	Ginástica
Voleibol	Basquetebol	Voleibol	Andebol				Voleibol	
Turma	A	B	C	D	E	F I	G	H
Nº Aulas	17	17	17	17	19	17	18	19
3º PERÍODO	<p><b>Desporto e Aptidão Física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação da Aptidão Física               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras</li> </ul> </li> </ul>							
	<p><b>Atividades Físicas</b></p>							
	Dança	Dança	Dança	Dança	Orientação	Orientação	Orientação	Dança
	Corfebol	TagRugby	Corfebol	Corfebol				Corfebol

CRITÉRIOS ESPECÍFICOS DE AVALIAÇÃO	
ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS 80%	ATITUDES E VALORES 20%
<p>Neste domínio são contemplados os seguintes parâmetros:</p> <p>1. CONSCIÊNCIA E DOMÍNIO DO CORPO E INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO</p> <p>A avaliação resulta da MÉDIA das classificações obtidas:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.3 Nos relatórios, ficha de avaliação, apresentação de trabalhos de pesquisa individual (ou em grupo) dos 1º e 2º períodos.</p>	<p>Neste domínio são contemplados os seguintes parâmetros:</p> <p>1. DESENVOLVIMENTO PESSOAL E AUTONOMIA</p> <p>1.1 Participação.</p> <p>1.2 Cumprimento das tarefas.</p> <p>2. RELACIONAMENTO INTERPESSOAL</p> <p>2.1 Interação com os colegas.</p> <p>2.2 Interação com os professores.</p>
<p><b>ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA</b></p> <p>A avaliação resulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 60% do portefólio/ficha de avaliação/trabalhos de pesquisa individual sobre as AFD/Desporto e Aptidão Física.</li> </ul>	