



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	Desporto e Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento dos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da Aptidão Física • Desenvolvimento/manutenção das capacidades motoras. 							
	Atividades Físicas							
	JDC1	JDC1	JDC1	JDC1	Voleibol	Voleibol	Voleibol	JDC1
	Gin/ Atl	Gin/ Atl	Gin/ Atl	Gin/ Atl	Ginástica	Ginástica	Ginástica	Gin/ Atl
Turma	A	B	C	D	E	F I	G	H
Nº Aulas	38	38	38	37	38	40	37	38
2º PERÍODO	Desporto e Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> • Conhecimento do Universo das Atividades Físicas Desportivas Como Aspeto da Cultura <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras 							
	Atividades Físicas							
	JDC2	JDC2	JDC2	JDC2	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	JDC2
	Opção 1	Opção 1	Opção 1	Opção 1	Badminton	Badminton	Badminton	Opção 1
Turma	A	B	C	D	E	F I	G	H
Nº Aulas	17	17	17	17	19	17	18	19
3º PERÍODO	Desporto e Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da Aptidão Física <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento/ manutenção das capacidades motoras 							
	Atividades Físicas							
	Opção 2	Opção 2	Opção 2	Opção 2	Orientação	Orientação	Orientação	Opção 2

opção 1 e 2 A turma opta por uma matéria alternativa: Orientação, Badminton, Corfebol, Luta e Tagrugby.

Gin/ Atl A turma decide por uma matéria individual.

JDC A turma seleciona 2 jogos desportivos coletivos: Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol.

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>ALUNOS IMPOSSIBILITADOS DA PRÁTICA</p> <p>A avaliação resulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	



Professores: António Craveiro e Luísa Carvalho