



Informações da disciplina de Educação Física

– 11.º ano

Resumo da Planificação: Conteúdos			1.º Período	2.º Período	3.º Período	
Aulas Previstas			23/27	24/26	12/14	
Matérias			Referência ao nível do Programa de Educação Física Ensino Secundário		Espaços	N.º de Blocosa
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos (dos 4 escolhe 2)	Voleibol	Programa Parte do Nível Avançado		G2	14
		Basquetebol	Programa Parte Elementar		C1	
		Andebol	Programa Nível Elementar/Avançado (exc. 7x7)		Quinta/C2	
		Futebol	Programa Parte de Nível Avançado		Quinta/C2	
	Bitoque* / Corfebol*	Bitoque* / Corfebol*			C1/C2	8
	Ginástica ou Atletismo	De Solo	Programa Parte de Nível Avançado		G1	8
		De Aparelhos	Minitrampolim – Programa Nível Elementar ou, Plinto – Programa parte do Nível Elementar			
		Atletismo	Programa Nível Avançado (exceto,8,10,11,12)			
Raquetas	Badminton	Programa de Nível Avançado (sem jogo a pares)		G2	8	
Combate	Luta* – Judo*			G1		
2. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança*; Danças Sociais*; Danças Tradicionais*; Aeróbica*		Programa a definir de acordo com atividades a realizar durante o ano letivo*		G1/G2	6
3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES					C1/C2/Q	2/ 3
4. ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA	Orientação *		Programa a definir de acordo com as atividades a realizar durante o ano letivo		Exterior/Quinta	6
			Aplicação da Bateria de Testes de Aptidão Física **			6
			Apresentação, Avaliação Teórica, Auto e Heteroavaliação, ...			6
A. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.						**
B. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.						**
Provas de Avaliação			2 a 3	2 a 3	1	

* Atividades alternativas têm como referência o Nível Introdução e/ou o nível inicial dos alunos. **Abordagem ao longo do ano letivo. a) Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Componentes da Avaliação	S/ Atestado Médico	C/ Atestado Médico
Domínio de Conhecimento	10%	55% + (5%) Progressão do aluno
Domínio de Ação Domínio dos elementos técnico/táticos das diferentes habilidades motoras * (55%) + Progressão do aluno (5%)	60%	----- -
Domínio de Atitude Empenho (10%); Pontualidade (5%); Assiduidade (5%); Comportamento (10%)	30%	40%
Classificação do 1º período =	Avaliação do 1.º Período.	
Classificação do 2º período =	(Avaliação do 1.º Período + Avaliação do 2.º período) / 2	
Classificação do 3º período =	(Avaliação do 1.º Período + Avaliação do 2.º período + Avaliação do 3.º período) / 3	

OBS: A(s) avaliações do (s) períodos anteriores a contabilizar para as classificações do 2º e 3º período são sem ponderação e sem arredondamentos.

MATERIAL NECESSÁRIO:

Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções, meias e sapatilhas e a título facultativo fato de treino. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho).O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos.