



**Informações da disciplina de Educação Física**

**– 12.º ano**

Resumo da Planificação: Conteúdos			1.º Período	2.º Período	3.º Período
<i>Aulas Previstas</i>			24/27	24/26	12/14
Matérias			Referência ao nível do Programa de Educação Física Ensino Secundário a)	Espaços	N.º de Blocos 90' a)
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos **	Voleibol	Programa Parte do nível Avançado	G2	7
		Basquetebol	Programa Parte do nível Avançado/Alternativo	C1	7
		Futebol	Programa Parte do nível Avançado		6
		Andebol	Programa nível Avançado (exc. 7x7)	Quinta (C2)	6
	Ginástica	Acrobática	Programa Parte do nível Introdutório		8
		Ginástica de Aparelhos	Mini: Programa Parte do nível Elementar	G1	
	Atletismo	Atletismo	Programa do nível avançado (exc. 10,11 e 12)	G1/ Quinta	6
Raquetas	Badminton	Programa Nível Avançado	G2	6	
2. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS		Dança*; Danças Sociais* Danças Tradicionais* Aeróbica*Programa a definir de acordo com atividades a realizar durante o ano letivo*	*	G1 e G2	* 1 a 8
3. ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA		Orientação* Programa a definir de acordo com atividades a realizar durante o ano letivo* Orientação	*	Exterior/Quinta	
Aplicação da Bateria testes do FitEscola.**					6
Apresentação, avaliação teórica, Auto e Heteroavaliação					7
A. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.					**
B. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.					**
C. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.					**
<b>Total de Blocos de 90'</b>					<b>60 a 67</b>
<b>Provas de Avaliação</b>			2 a 3	2 a 3	1

a) Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis e do nível de prestação inicial dos alunos.\* Atividades alternativas entre (1 - 8 blocos) - depende da distribuição semanal das turmas e têm como referência o Nível Introdução e/ou o nível inicial dos alunos.\*\*Abordagem ao longo do ano letivo.

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO**

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