



Informações da disciplina de Educação Física – 10.º ano

Resumo da Planificação: Conteúdos			1.º Período	2.º Período	3.º Período	
Aulas Previstas			46 / 52	40 / 48	34 / 40	
Matérias			Referência ao nível do Programa de Educação Física Ensino Secundário a)		Espaços	N.º de Aulas 45' a)
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos **	Voleibol	Programa Parte do nível Elementar		G2	16
		Basquetebol	Programa Parte do nível Elementar		C1	16
		Futebol/Futsal	Programa Parte do nível Elementar		Quinta (C2)	12
		Andebol	Programa nível Elementar			12
	Ginástica	Ginástica Solo	Programa do nível Elementar		G1	16
		Ginástica de Aparelhos	Mini: Programa Parte do nível Elementar Bock: Programa Parte do nível Elementar			
	Atletismo	Atletismo	Programa do nível Elementar		G1/ Quinta	10
	Raquetas	Badminton	Programa nível Elementar		G2	10
	*	Corfebol* / Bitoque*	*		C1/C2	* (2 - 22)
	Combate	Luta – Judo*	*		G1*	
2. ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	Dança * ; Danças Sociais* Danças Tradicionais* Aeróbica*	*		G1 e G2		
3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	Programa a definir de acordo com atividades a realizar durante o ano letivo*	*		C1/C2/Exterior/Quinta		
4. ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA	Orientação* Programa a definir de acordo com atividades a realizar durante o ano letivo*	*		Exterior/Quinta		
Aplicação da Bateria testes de Aptidão Física **						12
Apresentação, Avaliação Teórica, Auto e Heteravaliação						14
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.						**
Provas de Avaliação			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 (2 - 22 aulas) - 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
Domínio de Conhecimento * (9%) + progressão do aluno (1%)	10%	55% + (5%) Progressão do aluno
Domínio de Ação Domínio dos elementos técnico/táticos das diferentes habilidades motoras * (56%) + Progressão do aluno (4%)	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 2.º período + Avaliação do 3.º período) / 2	

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.