



Informações da disciplina de Educação Física – 11.º ano

Resumo da Planificação: Conteúdos			1.º Período	2.º Período	3.º Período		
Aulas Previstas			46/52	40/48)	30/36		
Matérias			Referência ao nível do Programa de Educação Física Ensino Secundário		Espaços	N.º de Aulas 45' a)	
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos (dos 4 escolhe 2)	Voleibol	Programa Parte do Nível Avançado		G2	28	
		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	16	
	Ginástica ou Atletismo	De Solo	Programa Parte de Nível Avançado		G1	16	
		De Aparelhos	Minitrampolim – Programa Nível Elementar ou, Plinto – Programa parte do Nível Elementar				
		Atletismo	Programa Nível Avançado (exceto,8,10,11,12)		Q /G1		
	Raquetas		Badminton	Programa de Nível Avançado (sem jogo a pares)		G2	16
	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	12	
3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES					C1/C2/Q	4/6	
4. ATIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA	Orientação *		Programa a definir de acordo com as atividades a realizar durante o ano letivo		Exterior/Quinta	12	
			Aplicação da Bateria de Testes de Aptidão Física **			12	
			Apresentação, Avaliação Teórica, Auto e Heteroavaliação, ...			12	
Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas.						**	
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	SI/ Atestado Médico	CI/ 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.