



Informações da disciplina de Educação Física – 12.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 a)		N.º de Aulas 45' a)	
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos (dos 4 escolhe 2)	Voleibol	Programa Parte do Nível Avançado		G2	
		Basquetebol	Programa Parte Elementar		C1	
		Andebol	Programa Nível Elementar/Avançado (exc. 7x7)		Quinta/C2	
		Futebol	Programa Parte de Nível Avançado		Quinta/C2	
	Bítoque* / Corfebol* / Basebol*				C1/C2	12
	Ginástica ou Atletismo	Acrobática	Programa Parte de Nível Introdutório		G1	16
		De Aparelhos	Minitrampolim – Programa Nível Elementar ou, Plinto – Programa parte do Nível Elementar			
Atletismo		Programa Nível Avançado (exceto 10, 11 e 12)		Q /G1		
Raquetas	Badminton	Programa de Nível Avançado (sem jogo a pares)		G2	14	
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
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, ...			8
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	

* 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 * (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.