



Informações da disciplina de Educação Física

– 10.º ano

Resumo da Planificação: Conteúdos			1.º Período	2.º Período	3.º Período
<i>Aulas Previstas</i>			23/27	24/26	15/17
Matérias			Referência ao nível do Programa de Educação Física Ensino Secundário ^{a)}		Espaços
1. ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	Jogos Desportivos Coletivos **	Voleibol	Programa Parte do nível Elementar		G2
		Basquetebol	Programa Parte do nível Elementar		C1
		Futebol/Futsal	Programa Parte do nível Elementar		6
		Andebol	Programa nível Elementar		6
	Ginástica	Ginástica Solo	Programa do nível Elementar		G1
		Ginástica de Aparelhos	Mini: Programa Parte do nível Elementar Bock: Programa Parte do nível Elementar		
	Atletismo	Atletismo	Programa do nível Elementar		G1/ Quinta
	Raquetas	Badminton	Programa nível Elementar		G2
	*	Corfebol* / Bitoque*	*		C1/C2
	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 **					6
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 - 9 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
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.