

RESUMO DA PLANIFICAÇÃO



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Agrupamento de Escolas de Barcelos

Disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA**

10º Ano

Programa da disciplina:

Período	Temas	Subtemas	Aulas Previstas
1º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaDesporto colectivo.Dança/Raquetas	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.Basquetebol.Dança/Raquetas	50-52
2º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaGinástica.Desporto colectivo.	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.Solo e aparelhosVoleibol/Futebol	36-44
3º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaGinásticaDesporto Colectivo.	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.AcrobáticaAndebol/Futebol	36-44

Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, tshirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

Avaliação:

Domínios	Indicadores a avaliar e pesos	Instrumentos de avaliação
Domínio Psicomotor e Cognitivo 90%	<ul style="list-style-type: none">Domínio Psicomotor – 80% (actividades físicas - 60%, aptidão física - 20%).Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 10%.	<ul style="list-style-type: none">Testes Práticos.Testes de Aptidão Física.Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.
Domínio Sócio Afetivo 10%	<ul style="list-style-type: none">Domínio Sócio-Afetivo – 10% - Assiduidade/Pontualidade - 2%; - Participação, Empenho, Disciplina - 8%.	<ul style="list-style-type: none">Grelhas de Observação.Tabelas de assiduidade.

Nota: **Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:**

RESUMO DA PLANIFICAÇÃO

Resumo da planificação

Disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA**

11º Ano

✚ Programa da disciplina:

Período	Temas	Sub-temas	N.º Aulas Previstas
1º	<ul style="list-style-type: none">▪ Aptidão Física▪ Desporto Individual▪ Desporto Colectivo▪ Raquetas/Dança	<ul style="list-style-type: none">▪ Resistência, Força, Flexibilidade.▪ Ginástica Solo▪ Voleibol/Futebol▪ Badminton/Dança	50-52
2º	<ul style="list-style-type: none">▪ Aptidão Física▪ Desporto Individual▪ Desporto Colectivo▪ Dança/Raquetas	<ul style="list-style-type: none">▪ Resistência, Força, Flexibilidade.▪ Ginástica Acrobática▪ Voleibol/Futebol▪ Dança/Raquetas	36-44
3º	<ul style="list-style-type: none">▪ Aptidão Física▪ Desporto Individual▪ Desporto Colectivo▪ Modalidades Alternativas	<ul style="list-style-type: none">▪ Resistência, Força, Flexibilidade.▪ Ginástica Aparelhos▪ Voleibol/Futebol▪ (opção da turma/professor)	36- 40

✚ Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, tshirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

✚ Avaliação:

Domínios	Indicadores a avaliar e pesos	Instrumentos de avaliação
Domínio Psicomotor e Cognitivo 90%	<ul style="list-style-type: none">▪ Domínio Psicomotor – 80% (actividades físicas - 60%, aptidão física - 20%).▪ Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 10%.	<ul style="list-style-type: none">▪ Testes Práticos.▪ Testes de Aptidão Física.▪ Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.
Domínio Sócio Afectivo 10%	<ul style="list-style-type: none">▪ Domínio Sócio-Afectivo – 10% - Assiduidade/Pontualidade - 2%; - Participação, Empenho, Disciplina - 8%.	<ul style="list-style-type: none">▪ Grelhas de Observação.▪ Tabelas de assiduidade.

Nota: Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:

Resumo da planificação



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

Agrupamento de Escolas de Barcelos

RESUMO DA PLANIFICAÇÃO



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Agrupamento de Escolas de Barcelos

Disciplina de **EDUCAÇÃO FÍSICA** 12º Ano escolaridade

Programa da disciplina:

Período	Temas	Sub-temas	Nº de Aulas
1º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaDesporto IndividualDesporto Colectivo.Dança/Raquetas	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.Desporto Individual (opção da turma).Desporto colectivo (opção da turma).(opção)	50-52
2º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaDesporto Individual.Desporto Colectivo.Dança/Raquetes	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.Desporto Individual (opção da turma).Desporto colectivo (opção da turma).(opção)	36-44
3º	<ul style="list-style-type: none">Aptidão físicaDesporto Individual.Desporto Colectivo.Modalidades Alternativas.	<ul style="list-style-type: none">Resistência, velocidade, força, flexibilidade.Desporto Individual (opção da turma).Desporto Colectivo (opção da turma).(Opção)	36- 40

Material a apresentar pelo aluno nesta disciplina:

Equipamento desportivo (sapatilhas, meias, fato de treino, tshirt), material para o banho (chinelos, toalha e produtos de higiene) e o livro adoptado.

Avaliação:

Domínios	Indicadores a avaliar e pesos	Instrumentos de avaliação
Domínio do Saber Fazer 90%	<ul style="list-style-type: none">Domínio Psicomotor – 80% (actividades físicas - 60%, aptidão física - 20%).Domínio Cognitivo (conhecimentos) – 10%.	<ul style="list-style-type: none">Testes Práticos.Testes de Aptidão Física.Testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos.
Domínio do Saber Estar 10%	<ul style="list-style-type: none">Domínio Sócio-Afectivo – 10% - Assiduidade/Pontualidade - 2%; - Participação e Empenho/Responsabilidade/Disciplina - 8%.	<ul style="list-style-type: none">Grelhas de Observação.Tabelas de assiduidade.

Nota: **Não dispensa a consulta obrigatória e integral dos critérios de avaliação gerais de escola e, ao longo do ano será aplicada a seguinte ponderação:**

RESUMO DA PLANIFICAÇÃO



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



Agrupamento de Escolas de Barcelos