

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 física ▪ Desporto 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 física ▪ Ginástica. ▪ Desporto colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade. ▪ Solo e aparelhos ▪ Voleibol/Futebol 	36-44
3º	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptidão física ▪ Ginástica ▪ Desporto Colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência, velocidade, força, flexibilidade. ▪ Acrobática ▪ Andebol/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



Agrupamento de Escolas de Barcelos



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

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