

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

DISCIPLINA Educação Física – 10.º ANO

ANO LETIVO 2022/ 2023

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	34-41	34-39	21-26
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>I - Basquetebol</p> <p>II – Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</p> <p>III – Atletismo (Corrida de resistência, Salto em Comprimento, Triplo Salto e Estafetas)</p> <p>IV- Futebol</p> <p>V- Aptidão Física</p>	<p>I – Badminton / Ténis</p> <p>II – Ginástica (Acrobática)</p> <p>III – Atletismo (Velocidade, Salto em Altura e Barreiras)</p> <p>IV – Andebol</p> <p>V – Área dos Conhecimentos</p>	<p>I - Voleibol</p> <p>II – Atletismo (Lançamento do peso)</p> <p>III – Ginástica (Solo e Aparelhos)</p> <p>IV - Aptidão Física</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO								
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	5 Provas práticas <u>Matérias: I, II, III, IV e V</u>		85 %	5 Provas práticas <u>Matérias: I, II, III, IV e V</u>		85 %	4 Provas práticas <u>Matérias: I, II, III e IV</u>		85%
ATITUDES	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>		15 %	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>		15 %	<p>Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)</p> <p>Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)</p> <p>Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>		15%

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo o Regulamento Interno, para a prática das aulas de Educação Física é necessário: vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; chinelos, toalha de banho e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é de carácter obrigatório. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

