

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2023/ 2024

DISCIPLINA Educação Física– 10.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(máx-39; mim-33)	(máx-36; mim-30)	(máx-30; mim-26)
<b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</b> Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p><b>I - Basquetebol</b></p> <p><b>II – Atividades Rítmicas Expressivas</b> (Dança)</p> <p><b>III – Atletismo</b> (Corrida de resistência, Salto em Altura)</p> <p><b>IV- Aptidão Física - Fitescola</b> Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p>	<p><b>I – Badminton / Ténis</b></p> <p><b>II – Ginástica</b> (Acrobática)</p> <p><b>III – Atletismo</b> (Estafetas, Salto em Comprimento)</p> <p><b>IV – Futebol</b></p>	<p><b>I - Voleibol</b></p> <p><b>II – Atletismo</b> (Lançamento do peso)</p> <p><b>III – Ginástica</b> (Solo e Aparelhos)</p> <p><b>IV - Aptidão Física - Fitescola</b> Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p><b>V- Conhecimentos.</b></p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	- 3 Provas práticas <u>Matérias:</u> I, II, III	85%	- 4 Provas práticas <u>Matérias:</u> I, II, III, IV	85%	- 3 Provas práticas <u>Matérias:</u> I, II, III (75%) - Avaliação dos -conhecimentos (5%); - Avaliação da Aptidão física (5%)	85%
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)		Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos;		Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	



	<p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração ; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) <b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	15%	<p>solidariedade) <b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) <b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	15%	<p><b>Participação</b> (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) <b>Responsabilidade</b> (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)</p>	15%
--	---	-----	---	-----	--	-----

NOTA: A avaliação final das Capacidades no final do 3.º Período é, de acordo com as orientações emanadas das Aprendizagens Essenciais, a média aritmética das 5 melhores matérias de Subáreas distintas (5 de nível Introdução e 1 de nível Elementar) de entre as abordadas ao longo dos três períodos.

A avaliação final do aluno obtém-se da seguinte forma: Domínio das Capacidades 75%, Domínio dos conhecimentos 5%,

Domínio da Aptidão física 5% e ainda 15% das Atitudes.

#### MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” *Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola*”

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. É proibido o uso de quaisquer adereços (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.

