

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física– 10.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(37 a 42)	(36 a 39)	(21 a 24)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>I - Basquetebol</p> <p>II – Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</p> <p>III – Atletismo (Corrida de resistência, Salto em Altura)</p> <p>IV- Aptidão Física - Fitescola Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p>	<p>I – Badminton / Ténis</p> <p>II – Ginástica (Acrobática)</p> <p>III – Atletismo (Estafetas, Salto em Comprimento)</p> <p>IV – Futebol</p>	<p>I - Voleibol</p> <p>II – Atletismo (Lançamento do peso)</p> <p>III – Ginástica (Solo e Aparelhos)</p> <p>IV - Aptidão Física - Fitescola Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>V- Conhecimentos (Prova digital)</p>

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO					
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	- 3 Provas práticas Matérias: I, II, III	85%	- 4 Provas práticas Matérias: I, II, III, IV	85%	- 3 Provas práticas Matérias: 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>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>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>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%
--	---	-----	---	-----	---	-----

(1) A Avaliação final da Educação Física, no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais.

A **Nota do Final do ano letivo** (nota do 3º período- INOVAR), é obtida pela média dos **8** instrumentos de avaliação:

- Notas das 2 melhores modalidades desportivas coletivas;
- Média das notas das modalidades do Atletismo;
- A melhor nota da Ginástica (solo /Aparelhos/Acrobática);
- Nota das Atividades Rítmicas Expressivas (dança);
- Nota das Raquetes (Badminton/Ténis)
- Nota da Aptidão Física (abordada ao longo do ano);
- Nota dos Conhecimentos (abordados ao longo do ano) - Prova Digital;

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.

