

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2024/2025

DISCIPLINA Educação Física – 11.º ANO

PERÍODOS LETIVOS	1.º	2.º	3.º
AULAS PREVISTAS	(37 a 42)	(36 a 39)	(18 a 21)
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	<p>I - Basquetebol</p> <p>II – Atividades Rítmicas Expressivas</p> <p>III – Atletismo (Corrida de resistência, Salto em Altura)</p> <p>IV- Outras (Atividades de Exploração da Natureza ou Patinagem ou Luta- Judo ou Jogos tradicionais Populares)</p> <p>V- 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 (Velocidade e Barreiras)</p> <p>IV – Andebol</p>	<p>I - Voleibol</p> <p>II - Atletismo (Lançamento do peso)</p> <p>III – Ginástica (Solo)</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	- 4 Provas práticas Matérias: I, II, III, IV	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		Relacionamento Interpessoal		Relacionamento Interpessoal	



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

NOTA: A avaliação final das Capacidades no final do 3.º 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.

