

10.º, 11.º e 12.º Ano

Disciplina: **Educação Física**

Ano Letivo **2022/2023**

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Avaliação Diagnóstica.	Até 9 aulas (cerca de 3 semanas)
	2. Elaboração e Desenvolvimento do Plano de Turma: 2.1. Programação e desenvolvimento curriculares. 2.2. Desenvolvimento do processo ensino - aprendizagem: (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	21 aulas (7 semanas)
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	6 aulas (2 semanas)* 2 aulas (1 semana)
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	1 aula
	5. Auto e heteroavaliação final de ano	
Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1, 2 e 3 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 4 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).		Total de semanas =13
Avaliação		
Subtotal		39

2.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidad e/Módulo	<p>1. Desenvolvimento do Plano de Turma: Desenvolvimento das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola, nomeadamente nas áreas: a) Atividades Físicas (matérias); b) Aptidão Física; c) Conhecimentos. Avaliação respetiva.</p> <p>2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.</p> <p>3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.</p> <p>4. Auto e heteroavaliação final de ano</p> <p>Obs: 1. O número de aulas previstas no ponto 1 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 2 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).</p>	<p>33 aulas (cerca de 11 semanas)</p> <p>5 aulas (cerca de 2 semanas)*</p> <p>1 aula</p> <p>Total de semanas=13</p>
Avaliação sumativa		
Subtotal		39

3.º Período		Nº Aulas Previstas (50 min)
Tema/Unidade/Módulo	1. Desenvolvimento e Conclusão do Plano de Turma: 1.1. Desenvolvimento e avaliação das competências estabelecidas no Plano de Turma, de acordo com as opções da composição curricular e do Projeto Educativo de Escola. 1.2. Conclusão do processo ensino aprendizagem (Áreas Obrigatórias e Áreas Opcionais, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	16 ou 21 aulas (4) (entre 6 e 7 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física (podendo iniciar-se no final do 2ºP).	3 aulas (1 semana)*
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	3 aulas(1 semana)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano.	
	Obs: 1. O número de aulas previstas nos pontos 1 e 2 pode variar em função de decisões decorrentes da elaboração do Plano de Turma. 2. O ponto 3 é apenas uma previsão, podendo ser alterado por condicionantes diversas (operacionalizado no PAA).	Total de semanas= 8 ou 9
	Avaliação	
	Subtotal	22 a 27 aulas (4)
	TOTAL	100 a 105 aulas (4)

* De acordo com a opção do professor 3 ou 6 aulas/1 ou 2 semanas do 2º e ou 3º Período para a aplicação dos testes de Aptidão Física.

(4) Dependendo de ser 10º ou 11º e 12º anos.



Critérios de avaliação de Educação Física – Ensino Secundário

	Avançado	Intermédio	Elementar	Inicial
Área das Atividades Físicas	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras com proficiência e consistência, contextualizadas nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias com controlo e precisão num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra e aplica habilidades motoras, estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las de forma consistente em situação formal.</p>	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras com proficiência, contextualizadas nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece e aplica conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, bom conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las de forma consistente em situação formal.</p>	<p>Desenvolve competências e habilidades motoras nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece conceitos, modelos, princípios, metodologia, ideias num contexto prático de atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra habilidade e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras, e aplicá-las em situação formal.</p>	<p>Desenvolve com ajuda competências e habilidades motoras nas diferentes atividades físicas.</p> <p>Conhece com dificuldade conceitos, modelos, princípios, metodologias e ideias das atividades específicas de Educação Física.</p> <p>Demonstra dificuldades ao nível das habilidades e estratégias fundamentais, conhecimento das técnicas e regras das diferentes atividades físicas.</p>
Área da Aptidão Física	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em seis testes do programa FITescola®, enquadrados no Perfil Atlético de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, 4 enquadrados na Zona Saudável e 2 testes no Perfil Atlético para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, 3 enquadrados na Zona Saudável e 3 testes no Perfil Atlético para a sua idade e género.</p>	<p>O aluno desenvolve capacidades motoras, mas não evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia em 6 testes do programa FITescola®, enquadrados na Zona Saudável, ou 5 testes na Zona Saudável de Aptidão Física e 1 teste no Perfil Atlético de Aptidão Física, para a sua idade e género.</p>
Área dos Conhecimentos	<p>Conhece e utiliza os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de</p>	<p>Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p>	<p>Relaciona a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>	<p>Identifica com muita dificuldade os fatores associados a um estilo de vida saudável e o desenvolvimento das capacidades motoras.</p>

	<p>acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida.</p> <p>Conhece e interpreta os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Conhece, interpreta e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.</p> <p>Conhece e analisa a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Conhece a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>	<p>Não Identifica a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.</p>
<p>Área das Competências Sociais</p>	<p>Relacionar-se com cordialidade e respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>Revela autonomia e cooperar e nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p>	<p>Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p>	<p>Relaciona-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros.</p> <p>Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;</p> <p>Aceita compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo as tarefas inerentes;</p>	<p>Revela dificuldade em relacionar-se com respeito pelo professor e pelos seus companheiros.</p> <p>Coopera com dificuldade nas situações de aprendizagem e de organização, nas atividades da turma;</p> <p>Revela dificuldades em assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo.</p>

Alunos com atestado médico temporário: (serão avaliados nos conhecimentos em 70% e nas atitudes e valores 30%).

De acordo com a legislação em vigor aos alunos com atestado médico serão adaptados os critérios de avaliação existentes e deles serão informados/as os/as alunos/as e diretores/as de turma.

NOTA: Sendo a Educação Física, essencialmente ,em aprendizagens motoras específicas, considera-se necessário que para o aluno ser avaliado /classificado , deve ter uma prática efetiva em pelo menos 50% das aulas dadas.

Sistema de classificação: A classificação final, em cada período, resulta da média das classificações de todas as avaliações sumativas realizadas.

