



Ensino Secundário – 2009/2010

Síntese da Planificação da Disciplina Educação Física do 10º Ano

Aulas Previstas/Turma	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R
1º Período	52	52	52	56	52	52	52	52	56	52	52	52	28				
2º Período	46	44	46	46	46	46	44	46	46	46	46	46	24				
3º Período	40	40	40	40	36	34	40	40	40	40	36	36	20				
Total	138	136	138	142	134	132	136	138	142	138	134	134	72				

(As Aulas previstas são contabilizadas em unidades de 45”)

1º Período	
Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
Condição Física Geral Basquetebol Ginástica no solo Atletismo (corrida de barreiras) Andebol	Instrumentos base (80%): Condição Física Geral (20%); Basquetebol (20%); Ginástica (20%); Atletismo (20%); Andebol (20%) Instrumentos complementares (20%): Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: . total - 2 testes escritos; . parcial: teste escrito à modalidade condicionada.
Classificação final do 1º Período: Resulta da aplicação dos Critérios de avaliação	

2º Período	
Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
Condição Física Geral Badminton Ginástica - acrobática Atletismo - salto em comprimento Futebol	Instrumentos base (80%): Condição Física Geral (20%); Badminton (20%); Ginástica; (20%); Atletismo (20%); Futebol (20%). Instrumentos complementares (20%): Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: . total - 2 testes escritos; . parcial: teste escrito à modalidade condicionada.
Classificação final do 2º Período: (Critérios de avaliação no 2º período x 0,6) + (0,4 x Classificação do 1º período)	

3º Período	
Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
Condição Física Geral Voleibol Ginástica - saltos de plinto Atletismo - corrida de estafetas	Instrumentos base (80%): Condição Física Geral (25%); Voleibol (25%); Ginástica (25%); Atletismo (25%) Instrumentos complementares (20%): Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: . total - 2 testes escritos; . parcial: teste escrito à modalidade condicionada.
Classificação final do 3º Período: (Critérios de avaliação no 3º período x 0,4) + (0,6xClassificação do 2º período)	

Material básico para a aula:

T-shirt, meias de algodão, sapatilhas e calções/fato de treino.