



## Curso Profissional - 2009/2010

### Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física do 10ºAno

1º Período		
Módulos	Aulas 45'	Instrumentos e Critérios de Avaliação
JDC1- JOGOS DESPORTIVO COLECTIVOS I - BASQUETEBOL I (Módulo Introdução) - 6 GINÁSTICA 1 - SOLO (Módulo Introdução) - 6 ATLETISMO 1 (Módulo Introdução) - 6 ACTIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE I - 4 APTIDÃO FÍSICA - 6	28	A Avaliação realizar-se-á ao longo do ano, segundo a norma seguinte: - O momento de avaliação será aquele em que o módulo referente à actividade em avaliação atinge o seu termo. - Reger-se-á pelos critérios seguintes: ♦ <b>Instrumentos base:</b> Basquetebol / Ginástica / Barreiras / Actividades Físicas - Contexto e saúde - 80% ♦ <b>Instrumentos complementares: 20%</b> Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: 1 teste escrito.  - O módulo da Aptidão Física será aplicado ao longo dos 3 anos do curso. Em consequência a avaliação sumativa deste módulo apenas será efectuada no 3º ano (12º) do curso. Até esse momento procedese a várias avaliações formativas de final de ano.
2º Período		
Módulos	Aulas 45'	Instrumentos e Critérios de Avaliação
JDC1- JOGOS DESPORTIVO COLECTIVOS I - BASQUETEBOL I (Módulo Introdução) - 6 GINÁSTICA 1 - SOLO e BOCK (Módulo Introdução) - 4 + 2 ATLETISMO 1 (Módulo Introdução) - 6 ACTIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE I - 2 APTIDÃO FÍSICA - 4	24	A Avaliação realizar-se-á ao longo do ano, segundo a norma seguinte: - O momento de avaliação será aquele em que o módulo referente à actividade em avaliação atinge o seu termo. - Reger-se-á pelos critérios seguintes: ♦ <b>Instrumentos base:</b> Basquetebol / Ginástica / Barreiras / Actividades Físicas - Contexto e saúde - 80% ♦ <b>Instrumentos complementares: 20%</b> Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: 1 teste escrito.  - O módulo da Aptidão Física será aplicado ao longo dos 3 anos do curso. Em consequência a avaliação sumativa deste módulo apenas será efectuada no 3º ano (12º) do curso. Até esse momento procedese a várias avaliações formativas de final de ano.
3º Período		
Módulos	Aulas 45'	Instrumentos e Critérios de Avaliação
JDC1- JOGOS DESPORTIVO COLECTIVOS I - BASQUETEBOL I (Módulo Introdução) - 6 GINÁSTICA 1 - BOCK (Módulo Introdução) - 4 ATLETISMO 1 (Módulo Introdução) - 4 ACTIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE I - 4 APTIDÃO FÍSICA - 2	20	A Avaliação realizar-se-á ao longo do ano, segundo a norma seguinte: - O momento de avaliação será aquele em que o módulo referente à actividade em avaliação atinge o seu termo. - Reger-se-á pelos critérios seguintes: ♦ <b>Instrumentos base:</b> Basquetebol / Ginástica / Barreiras / Actividades Físicas - Contexto e saúde - 80% ♦ <b>Instrumentos complementares: 20%</b> Participação activa e pertinente na aula; desempenho e empenho nas tarefas propostas. Alunos com atestado médico: 1 teste escrito.  - O módulo da Aptidão Física será aplicado ao longo dos 3 anos do curso. Em consequência a avaliação sumativa deste módulo apenas será efectuada no 3º ano (12º) do curso. Até esse momento procedese a várias avaliações formativas de final de ano.

#### Material básico para a aula de EDUCAÇÃO FÍSICA:

- Calção /Fato de Treino - T-Shirt / Pólo – Meias – Sapatilhas
- Material de Banho (Chinelos, Toalha, Champô e Gel de Banho / Sabonete