



Ensino Secundário - 2009/2010

Síntese da Planificação da Disciplina Educação Física do 11º 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	48	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52				
2º Período	46	44	46	44	46	46	46	46	46	46	46	46	44				
3º Período	34	34	32	34	34	32	32	32	32	32	32	32	34				
Total	132	130	126	130	132	130	130	130	130	130	130	130	130				

(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 - salto em comprimento	Instrumentos base (80%): Condição física geral (25%); Basquetebol (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 1º Período: Resulta da aplicação dos Critérios de avaliação	

2º Período

Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação
Condição Física Geral Badminton Ginástica - acrobática e mini-trampolim Atletismo - corrida de estafetas Andebol	Instrumentos base (80%): Condição física geral (20%); Badminton (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 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 barreiras e triplo salto	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.