

10º, 11º e 12º Anos Disciplina: Educação Física (620) Ensino: Secundário 2018/2019

(CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS)

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

1.º Período		Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)
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).	24 aulas (8 semanas)
	3. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	3 aulas (1 semana)
	4. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	2 aulas (cerca de 1 semana)
	5. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
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).		
Avaliação		
Subtotal		39 aulas

2.º Período		Nº Aulas Previstas (39 aulas de 50 minutos)
Tema/Unidade/Módulo	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.	29 aulas (cerca de 10 semanas)
	2. Aplicação dos testes de Aptidão Física.	3 aulas (1 semana)
	3. Atividades incluídas no Plano Anual de Atividades.	6 aulas (2 semana)
	4. Auto e heteroavaliação final de ano	1 aula
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).		
Avaliação		
Subtotal		39 aulas

10º, 11º e 12º Anos Disciplina: Educação Física (620) Ensino: Secundário 2018/2019

(CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS)

PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

3.º Período		Nº Aulas Previstas (21 a 24 aulas de 50 minutos)
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 (matérias nucleares e alternativas, conhecimentos, aptidão física – avaliação formativa/sumativa de competências).	15 a 18 aulas (1) (entre 5 e 6 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.	2 aula (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).	1 aula
Avaliação		
Subtotal		21 a 24 aulas (1)
TOTAL		99 a 102 aulas (1)

(1) 12º anos

10º, 11º e 12º Anos Disciplina: Educação Física (620) Ensino: Secundário 2018/2019

(CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS)
PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

QUADRO 1 - COMPOSIÇÃO CURRICULAR - Programa de Escola Secundária de Sampaio

MATÉRIAS		12º ANO	
MATÉRIAS NUCLEARES	FUTEBOL	PARTE AVANÇADO	
	VOLEIBOL	PARTE AVANÇADO	
	BASQUETEBOL	PARTE AVANÇADO	
	ANDEBOL	PARTE AVANÇADO	
	GINÁSTICA SOLO	ELEMENTAR	
	GINÁSTICA APARELHOS (Minitrampolim e Plinto)	PARTE AVANÇADO	
	GINÁSTICA ACROBÁTICA	ELEMENTAR	
	ATLETISMO	PARTE AVANÇADO	
	RAQUETAS	Badminton	AVANÇADO
		Ténis*	AVANÇADO
		Ténis Mesa*	AVANÇADO
	PATINAGEM*	PARTE AVANÇADO	
	DANÇA*	ELEMENTAR	
	ORIENTAÇÃO	AVANÇADO / ELEMENTAR (a)	
	DESPORTOS DE COMBATE (Luta, Judo)	INTRODUÇÃO (a) + PARTE ELEMENTAR	

10º, 11º e 12º Anos Disciplina: Educação Física (620) Ensino: Secundário 2018/2019

(CURSOS CIENTÍFICO-HUMANÍSTICOS)
PLANIFICAÇÃO A LONGO PRAZO

MATÉRIAS		12º ANO
MATÉRIAS ALTERNATIVAS	HÓQUEI EM PATINS *	ELEMENTAR
	MONTANHISMO/ESCALADA	ELEMENTAR + PARTE AVANÇADO
	BEISEBOL/SOFTEBOL	PARTE ELEMENTAR
	HOQUEI EM CAMPO	PARTE ELEMENTAR
	CORFEBOL	PARTE ELEMENTAR
	RÂGUEBI	PARTE ELEMENTAR

(*) A leção destas matérias depende da existência de materiais e espaços apropriados. Assim caso sejam lecionadas serão consideradas na avaliação.

(a) Para alunos que não tenham tido esta matéria no 3º Ciclo EB.

Nas matérias alternativas, os alunos são avaliados em duas delas por ano letivo e em todas no conjunto dos três anos do Ciclo (3º Ciclo ou Secundário).