

ESCOLA SECUNDÁRIA DE VALBOM

Ano Letivo 2013-2014

10º ANO (110 + 50 min.)

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo</p> <p>Atletismo</p> <p>Ginástica</p> <p>Futebol</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal; (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5semanas)</p>	<p>Atletismo: Salto em Altura e Salto em Comprimento</p> <p>Basquetebol</p> <p>Raquetes – Ténis de Mesa / Badminton*</p> <p>Dança*</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Concurso de saltos Altura e Comprimento (10 a 14de março) - Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril)</p>
<p>3º Período (9 semanas)</p>	<p>Voleibol</p> <p>Andebol</p> <p>Jogos Tradicionais</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (2 aulas)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Duplas de vólei (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

***Outras atividades:** atividades de exploração da natureza (escalada, rappel), aeróbica, step, jogos tradicionais, natação, bitoque/râguebi, ténis de mesa

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA e das características/horário da turma. Pode variar em função do horário da turma, feriados e exames

ESCOLA BÁSICA MARQUES LEITÃO
 Ano Letivo 2013-2014

11º ANO (110 + 50 min.)

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(2 Jogos desportivos coletivos; Ginástica ou Atletismo; 1 de Dança e 2 outras)

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação. (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo do ano letivo)</p> <p>(1)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+ 2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5 semanas)</p>	<p>(1)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de março a 4 de abril) - Concurso de saltos em Altura e Comprimento (10 a 14 de março)</p>
<p>3º Período (8 semanas)</p>	<p>(1)</p> <p>Testes de Condição Física e Imc (2 aulas)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Duplas de vôlei (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

(1) Nestes anos de escolaridade, só depois de se escolher as modalidades junto dos alunos é que se fará a distribuição pelos períodos

***Outras atividades:** atividades de exploração da natureza (escalada, rappel), aeróbica, step, jogos tradicionais, natação, bitoque/râguebi, ténis de mesa

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA e das características/horário da turma.

ESCOLA BÁSICA MARQUES LEITÃO

Ano Letivo 2013-2014

12º ANO (110 + 50 min.)

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (1)

(2 Jogos desportivos coletivos; Ginástica ou Atletismo; 1 de Dança e 2 outras)

<p>1º Período (13,5 semanas)</p>	<p>Apresentação - considerações sobre os conteúdos programáticos, estratégias, materiais e avaliação. (1 aula)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (3 aulas)</p> <p>Desenvolvimento das capacidades físicas motoras condicionais e coordenativas; aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais, extra escolares, no seio das quais se realizam as atividades físicas (ao longo do ano letivo)</p> <p>(1)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+ 2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de futsal (11 a 17 dezembro) - Corta-mato (13 de dezembro)</p>
<p>2º Período (12,5 semanas)</p>	<p>(1)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Jogos Inter-turmas de Streetbasket (31 de Março a 4 de abril) - Concurso de saltos em Altura e Comprimento (10 a 14 de março)</p>
<p>3º Período (8 semanas)</p>	<p>(1)</p> <p>Testes de Condição Física e lmc (2 aulas)</p> <p>Teste escrito/Autoavaliação/Momentos de avaliação sumativa das competências adquiridas e respetivas correções. (1 +1+2 aulas)</p> <p>Atividades do PAA (5 aulas) – Duplas de vólei (3 a 7 de junho) - Torneio de Badminton (29 de abril)</p>

(1) Nestes anos de escolaridade, só depois de se escolher as modalidades junto dos alunos é que se fará a distribuição pelos períodos

***Outras atividades:** atividades de exploração da natureza (escalada, rappel), aeróbica, step, jogos tradicionais, natação, bitoque/râguebi, ténis de mesa

Nota: A diferença entre as aulas possíveis e as programadas são para gestão individual do professor em função do PAA e das características/horário da turma.