

## Síntese da Planificação da Disciplina de Educação Física do 11º/12º Ano

1/2/3º Períodos		
Unidades Temáticas	Instrumentos e Critérios de Avaliação	
<p><b>Domínio Psicomotor</b> Atividades Físicas Desportivas: Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol (a escolher duas modalidades); Desporto alternativo</p> <p>Dança</p> <p>Ginástica</p> <p>Atletismo</p> <p>Testes de condição física</p>	<p>-Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério,</p> <p>- Prepara pequenas coreografias de acordo com a música e o tema escolhido, apresentando-as em pequenos grupos, na turma, integrando as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia</p> <p>-Realiza com correção os elementos gímnicos</p> <p>- Realiza saltos, lançamentos e corridas com correção efetuando as marcas pedidas</p> <p>-Realiza os testes de aptidão física na zona saudável da aptidão física(Fitescola).</p>	<p>60%</p> <p>10%</p>
<b>Domínio Atitudinal</b>	<p>Autonomia (25 %) Responsabilidade (25%) Empenho/Cooperação e Participação (25%) Sociabilidade (25%)</p>	30%
<b>Classificação final dos Períodos:</b> Resulta da aplicação dos critérios de avaliação em cada uma das atividades físicas abordadas nas aulas.		

**Material Básico para a aula:** Equipamento próprio para atividade física e material adequado para a higiene pessoal