

## 12º ANO

### Curso Científico-Humanístico

#### Critérios de Avaliação/Plano Curricular da disciplina de Educação Física

#### Turma

Conteúdos programáticos/unidades		Aulas previstas *	Objetivos/Competências
<i>Categoria A</i>  <b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>	- Voleibol	*12	- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo destes Jogos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo e aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.
	- Futebol	*12	
	- Andebol	*12	
	- Basquetebol	*12	
<i>Categoria B</i>  <b>GINÁSTICA</b>	- Solo - Aparelhos - Rítmica - Acrobática	*16	- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo destas áreas, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
<i>Categoria C</i>  <b>RAQUETAS</b>	- Badminton - Ténis	*12	- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetes.
<i>Categoria D</i>  <b>ATLETISMO</b>	- Corridas - Saltos	*12	- Realizar e analisar provas do Atletismo, cumprindo as exigências técnicas e o regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
<i>Categoria E</i>  <b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b>	- Dança	*12	- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.
<i>Categoria G</i>  <b>Outras</b>	- Uma alternativa (Ex. Corfebol, Softebol, Bitoque rãguebi, G. Rítmica, etc)	*10	- Realizar com oportunidade e correção as ações de cooperação / oposição e as ações técnico-táticas das atividades / jogos considerados. - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo desses jogos.
<b>- Aptidão Física</b>		*14	- Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas - Bateria de Testes <i>Fitescola</i> ®.
<b>Conhecimentos</b>	- Área A	*8	- Aprendizagem dos processos de desenvolvimento da Aptidão Física.
	- Área B		- Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
<b>Aulas Previstas</b>	- 1º Período		<b>52 aulas</b>
	- 2º Período		<b>44 aulas</b>
	- 3º Período		<b>36 aulas</b>

\* Observações: - o número de aulas previstas para os vários conteúdos, depende dos ritmos de aprendizagem individuais, dos conhecimentos anteriores, do desenvolvimento da prática dos alunos, entre outros fatores, pelo que esta proposta deverá ser entendida sempre como uma previsão.

## Critérios de Avaliação:

Quadro síntese das normas de referência da avaliação dos alunos			
	12º Ano		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
< 7 (Valores)	até 2 I	Fora da ZSAF  O aluno apresenta resultados, dentro da ZSAF, pelo menos em quatro dos testes, devendo um dos testes ser referente à aptidão aeróbica e outro à flexibilidade.	Não cumpre o definido como sucesso
8 - 9 (Valores)	3 I 3 Categorias		O aluno demonstra conhecimentos definidos para o 12º ano nos critérios de avaliação de EF
10 - 12 (Valores)	4 I 4 Categorias		
13 - 15 (Valores)	4 I + 2E 4 Categorias		
15 - 17 (Valores)	2 I + 4 E 5 Categorias		
18 - 20 (Valores)	6 E 5 Categorias		

### I - Introdutório; E - Elementar; ZSAF - Zona Saudável Aptidão Física

**Observação:** Como em todas as planificações o número de aulas previstas depende dos ritmos de aprendizagens, dos conhecimentos anteriores, do grau de abstração dos conceitos, entre outros fatores, pelo que a calendarização proposta deve ser sempre entendida como uma previsão.

Na elaboração do Plano de Turma o professor deverá basear-se na avaliação inicial dos alunos e este será ajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação contínua.

A versão completa do programa pode ser consultada na página da Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular: <http://www.dgicd.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2&letra=E>

### Resumo do Regulamento Específico da Educação Física

Nas aulas de Educação Física, ou na utilização das instalações desta disciplina, os **ALUNOS** devem:

- Usar equipamento próprio para a prática desportiva em todas as atividades em que participem, devidamente limpo (não é permitido o uso de anéis, colares, pulseiras, etc. durante as aulas; no GINÁSIO AZUL, apenas podem ser utilizadas, como calçado, sapatilhas de ginástica);
- Ao abrigo da lei em vigor, os alunos que apresentem dispensa da atividade prática devem comparecer nas aulas sempre com vestuário e calçado apropriados, quer para a participação possível em atividade quer para as características da instalação em que se encontram;
- Utilizar sempre o material, quer fixo quer portátil, de forma mais adequada e correta possível, de acordo com as indicações dadas pelo professor. No caso de se registarem danos, por uso inadequado, terão de o substituir, arranjar ou pagar;
- Contribuir para a limpeza das instalações, nomeadamente não atirando papéis, nem lixo para o chão;
- Lembrar-se que não é permitido permanecer na aula a mascar pastilhas elásticas ou a comer;
- Colocar todos os valores num dos cacifos existentes no balneário, devendo este ser fechado, levando a chave para a aula. A responsabilidade sobre todos os valores deixados no interior dos balneários, fora dos cacifos, durante as aulas será unicamente de cada aluno;
- Utilizar no interior das instalações, calçado apropriado e limpo, a partir da zona dos balneários.

Existindo na Escola boas condições para a utilização dos balneários, com duches de água quente, aconselhamos todos os alunos, numa perspetiva de melhoria da sua qualidade de vida, da saúde e do seu bem-estar, a tomarem banho após as aulas, devendo para tal trazer sempre toalha e utilizar chinelos.