

## Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º

## PLANIFICAÇÃO ANUAL

Documentos Orientadores: *Aprendizagens Essenciais (AE) e Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (PA)*

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. O aluno deve ficar capaz de:</p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (<b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b>), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>SUBÁREA GINÁSTICA e ATLETISMO</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da <b>Ginástica (Solo ou Aparelhos)</b>, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar, no <b>Atletismo</b>, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>- selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;</li> <li>- analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>- desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>- estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>- utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> </ul>	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionários,</li> <li>- Grelhas de observação,</li> <li>- Escalas de classificação,</li> <li>- Listas de verificação,</li> <li>- Grelhas de auto e heteroavaliação,</li> <li>- Trabalhos de pesquisa,</li> <li>- Relatórios,</li> <li>- Portefólios,</li> <li>- Pósteres,</li> <li>- Testes,</li> <li>- Questões de aula,</li> <li>- Apresentações orais, ou</li> <li>- Atividades de expressão motora.</li> </ul>	<p>2 aulas de 75 min. por semana</p> <p>Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas:</p> <p><b>1º Semestre:</b> Entre 31 e 34 aulas.</p> <p><b>2º Semestre:</b> Entre 30 e 33 aulas</p>

## Ensino Secundário

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º

	<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<u>Dança</u>, <u>Danças Sociais</u>, <u>Danças Tradicionais</u>), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>SUBÁREAS - RAQUETAS e OUTRAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de <b>Raquetas</b> (<u>Badminton</u> e <u>Ténis de Mesa</u>) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p><b>OUTRAS:</b> Realizar <u>Atividade de Exploração da Natureza</u>, aplicando correta e adequadamente as <u>técnicas de específicas</u>, respeitando as regras de organização, participação, e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p><u>Jogos Tradicionais Populares</u> de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista;</li> <li>- confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>		
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver <b>capacidades motoras evidenciando Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia</b>, enquadradas na <u>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®</u>, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> </ul>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>		
<p><b>CONHECIMENTOS</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p>				

## Ensino Secundário

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º

	<p>- <b>Conhecer os métodos e meios de treino</b> mais adequados ao <b>desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras</b>;</p> <p>- <b>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</b> utilizando esse conhecimento de modo a <b>garantir a realização de atividade física em segurança</b>, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde</b>;</li> <li>- <b>Doenças e lesões</b>;</li> <li>- <b>Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</b></li> </ul>	<p>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</p> <p>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> </ul>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		
--	---	--	--	--	--

## Ensino Secundário

## Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		
--	--	--	--	--	--

AESC, em 22 de setembro de 2021

Grupo de Educação Física