



Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

Pág.2

TEMAS / DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<p>individuais e em grupo da <b>Ginástica</b> (<u>Acrobática, Solo ou Aparelhos</u>), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>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>SUBDOMÍNIO ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (<u>Dança, Danças Sociais, 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</p>	<p><b>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> <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, em todas as situações:</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</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>		<p>47 aulas</p>

## Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

Pág.3

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<p>composições.</p> <p>SUBDOMÍNIOS - <b>RAQUETAS e OUTROS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de <b>Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)</b> 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>OUTROS</b></p> <p>Realizar <b>Atividade de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação, e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Praticar e conhecer <b>Jogos Tradicionais Populares</b> de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p>outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p> <p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</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><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> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>		

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

Pág.4

TEMAS / DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
<p><b>APTIDÃO FÍSICA</b></p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver um <b>trabalho sistemático e empenhado</b> de forma a procurar ganhos de Aptidão física;</li> <li>- Desenvolver <b>capacidades motoras evidenciando Aptidão Muscular e Aptidão Aeróbia</b>, enquadradas na <u>Zona Saudável de Aptidão Física/Perfil Atlético do programa FITescola®</u>, para a sua idade e sexo.</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; - 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 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>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>		

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

Pág.5

TEMAS / DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
<p>CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conhecer os métodos e meios de treino</b> mais adequados ao <b>desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras</b>;</li> <li>- <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:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dopagem e riscos de vida e/ou saúde</b>;</li> </ul> </li> </ul>	<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, 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> <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>Questionador e Comunicador</p> <p>(A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo</p> <p>(B, C, D, E, F, G, I, J)</p>		



## Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

Pág.6

TEMAS/ DOMÍNIOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS ORIENTADAS PARA O PA	DESCRITORES DO PA	PROCESSOS DE RECOLHA/INSTRUMEN TOS DE AVALIAÇÃO	N.º DE AULAS (50')
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul>				

**NOTA:**

**Áreas de Competências do Perfil dos Alunos (ACPA):** A – Linguagens e textos / B – Informação e comunicação / C – Raciocínio e resolução de problemas / D – Pensamento crítico e pensamento criativo / E – Relacionamento interpessoal / F – Desenvolvimento pessoal e autonomia / G – Bem-estar, saúde e ambiente / H – Sensibilidade estética e artística / I – Saber científico, técnico e tecnológico / J – Consciência e domínio do corpo.

AESC, em 9 de setembro de 2024

Grupo de Educação Física