

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

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

Ensino Secundário

Disciplina: Educação Física

Ano de escolaridade: 11º Ano

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

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

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 7 de setembro de 2023

Grupo de Educação Física