



Planificação Anual de Educação Física - 11.º ano

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
1.º Período	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS		
Atletismo – Barreiras e Lançamento do Peso (ELEMENTAR)	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		
Andebol (INTRODUÇÃO)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Andebol e Futebol) 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)
Aptidão Física			Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
Conhecimentos			Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
2.º Período	SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS		
Badminton (ELEMENTAR)	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	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: - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - 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	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)
Dança (INTRODUÇÃO)			Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
Aptidão Física	SUBÁREA ATLETISMO		Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
Conhecimentos	Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.		Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
3.º Período	SUBÁREA RAQUETES		
Futebol (INTRODUÇÃO)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a		Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/
Orientação (INTRODUÇÃO)			
Aptidão Física			
Conhecimentos			

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
	<p>pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA OUTRAS</p> <p>Realizar Atividades 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>Nota: Consulte o Anexo para conhecer os objetivos programáticos para o 11.º ano de escolaridade.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Nota: Consulte o Anexo para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 11.º ano de escolaridade. Consulte o site da Plataforma FITescola para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p> <p>ÁREA DO CONHECIMENTO</p> <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>sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.</p> <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria</p>	<p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<p>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> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - 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; - 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> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - 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>	

Áreas de Competências do Perfil do Aluno

Legenda: **A** - Linguagem 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