

## Planificação Anual – 11ºano

	Competências Gerais / Aprendizagens Essenciais	Temas	Descritores do Perfil dos Alunos	Experiências de Aprendizagem	Avaliação
1º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> – Jogos Desportivos Coletivos, Atletismo, Ginástica Acrobática e de Aparelhos).</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> - (bateria de testes do <i>FITescola</i> e trabalhada de forma integrada nas aulas).</p> <p>c) <u>Conhecimentos (1ª Parte)</u>: a) Capacidades Motoras – Métodos e meios de treino (condições materiais de equipamentos e orientação de treino); b) Atividade Física – Fatores de saúde e risco (“dopping”; doenças e lesões).</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gestos técnicos e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p> <p>c) Importância da atividade Física regular.</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J,*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, questionamento e trabalho de grupo/individual.</p>	<p>Avaliação Inicial, Avaliação Formativa/Sumativa, através de observação direta, questionamento e trabalho de grupo.</p>
2º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> – Desportos Coletivos, Ginástica de Aparelhos e Raquetes, Dança.</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> – trabalho integrado nas aulas.</p> <p>c) <u>Conhecimentos (2ª Parte)</u> – Organização da apresentação dos trabalhos realizados no 1º período.</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gestos técnicos e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p> <p>c) Apresentação dos trabalhos à turma.</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J,*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, questionamento e trabalho de grupo/individual.</p>	<p>Avaliação Formativa/Sumativa através de observação direta, questionamento e trabalho de grupo.</p>
3º P E R Í O D O	<p>a) <u>Atividades físicas</u> – Desportos Coletivos, Dança, Raquetes.</p> <p>b) <u>Aptidão Física</u> - Trabalhado integrado nas aulas.</p>	<p>a) Regras, situação de jogo reduzido ou formal, gestos técnicos e aspetos táticos.</p> <p>b) Indicadores de esforço e de saúde.</p>	<p>a) B,C,D,E,F,G, H,I,J,*</p> <p>b) B,C,D,E,F,G,I,J*</p> <p>c) A,B,C,D,F,G,I*</p>	<p>Situação de jogo, exercício critério, testes de aptidão física, questionamento.</p>	<p>Avaliação Sumativa através de observação direta, e questionamento.</p>

**(\*)Legenda dos Descritores do Perfil dos Alunos:** **A)** Linguagem e Textos; **B)** Informação e Comunicação; **C)** Raciocínio e Resolução de Problemas; **D)** Pensamento Crítico e 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.

## COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS

- A) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Desportos Coletivos, realizando com oportunidade e correção ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase não só como jogador mas também como árbitro.
- B) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo de Ginástica (Acrobática e Solo) aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.
- C) Realizar provas combinadas de Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marchas), cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante.
- D) Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais ou em grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.
- E) Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e a diversidade em participações individuais e a pares.

## Planificação por Área

Competências/Área das Atividades Físicas e da Aptidão Física	Objetivos/Aprendizagens Essenciais	Estratégias/Tarefas	Materiais/Recursos	Avaliação	Nº aproximado de aulas por período
Desportos Coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jogo formal, reduzido, condicionado/simplificado;</li> <li>•Trabalhos por grupos de nível;</li> <li>•Trabalho por grupos heterogéneos por capacidade;</li> <li>•Aulas politemáticas;</li> <li>•Atividades diferenciadas;</li> <li>•Aprendizagem concentrada;</li> <li>•Aprendizagem distribuída;</li> <li>•Interação entre turmas diferentes.</li> </ul>	Bolas, Balizas/cestos/postes, apitos, coletes, redes, marcadores, vídeos, internet, cones.	Observação direta, Questionamento e Trabalhos de grupo.	<p>ANDEBOL</p> <p>1P- 4; 2P- 3; 3P- 1</p> <p>BASQUETEBOL</p> <p>1P- 3; 2P- 4; 3P- 3</p> <p>FUTEBOL</p> <p>1P- 2; 2P- 4; 3P- 2</p> <p>VOLEIBOL</p> <p>1P- 4; 2P- 2; 3P- 2</p>
Ginástica (Solo e Aparelhos)	Compor, realizar e analisar sequência gímnica/desempenho (individual) na Ginástica de Solo e Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão, e combinação das destrezas, e apreciando exercícios de acordo com estes critérios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aprendizagem concentrada;</li> <li>•Atividades diferenciadas;</li> </ul>	Colchões, trampolins, banco sueco, plinto, aparelhagem, vídeos, imagens e internet.	Filmagem temporária com propósito exclusivamente avaliativo.	1ºP - 6
Atletismo (Salto em Altura; Barreiras)	Realizar e analisar provas combinadas do Atletismo (saltos e corridas) cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento como	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aprendizagem concentrada.</li> <li>•Aulas politemáticas.</li> </ul>	Colchões, postes e elástico, barreiras.	Observação direta e Questionamento.	1P - 4 3P - 2

	praticante.				
Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e a ação ofensiva em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.	Jogo formal, condicionado/simplificado; <ul style="list-style-type: none"> <li>•Trabalhos por grupos de nível;</li> <li>•Trabalho por grupos heterogéneos por capacidade;</li> <li>•Aulas politemáticas;</li> <li>•Atividades diferenciadas;</li> <li>•Aprendizagem distribuída.</li> </ul>	Raquetas de ténis de mesa, badminton, bolas e volantes, redes, postes, apitos.	7Observação direta e Questionamento.	BADMINTON 1P - 3; 2P- 4; 3P- 1  *TÉNIS DE MESA  Dependendo das condições atmosféricas
Dança (salsa)	Apreciar, compor e realizar nas atividades Expressivas (Danças Sociais) os elementos técnicos elementares aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aprendizagem concentrada;</li> <li>•Atividades diferenciadas;</li> <li>•Constituição voluntária dos grupos.</li> </ul>	Aparelhagem, <i>pendrive</i> .	Observação direta, Questionamento.	2P - 4; 3P - 3
Aptidão Física (Resistência; Força Superior, Média e Inferior e Flexibilidade)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i> , para a sua idade e sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aprendizagem distribuída;</li> <li>•Trabalhada de forma integrada nas aulas;</li> <li>•Atividades diferenciada.</li> </ul>	Aparelhagem, <i>pendrive</i> , colchões, fita métrica, caixa da flexibilidade.	Observação direta.	1P – 2 3ºP - 2  Neste período o grupo de Educação Física decidiu fazer testes conjuntos, o que fez com que a avaliação não fosse integrada nas aulas.

NOTAS:

- A planificação é feita na dependência do *roulement* de instalações e poderá estar sujeita a alterações devido às condições atmosféricas.
- A matéria de Ténis de Mesa será lecionada em função das condições atmosféricas e será avaliada se existir um número suficiente de aulas.
- Outras matérias poderão ser lecionadas para uma diversificação do currículo e como preconizam os programas de Educação Física visando o ecletismo mas não serão objeto de avaliação, tais como o "Goalball", Hóquei em Campo, Corfebol, entre outras.