

PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º A
 2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagem	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.	Voleibol: (Nível Elementar) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m) com a rede a 2,10 m/ 2,15 m de altura: - Serviço por baixo - Serviço por cima - Manchete - Passe alto de frente (toque de dedos) - Deslocamentos - Remate (em apoio) Em situação de exercício: - Passe alto de costas; - Remate em suspensão.	<ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. 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, etc.; - Criar um 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.	Criativo/ Expressivo	A, C, D, J	1º Período	Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
		ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)					- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%	
		ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final de cada Unidade Didática (UD)					- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido; - Jogo formal.	10%	
		ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)					- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%	
ATLETISMO	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.	(Nível Introdutório) - Corrida de velocidade (40 m) com partida em tacos; - Salta em comprimento (com técnica de voo na passada com corrida de balanço de 6 a 10 passadas); - Lançamento do peso (2/ 3 Kg) de lado sem balanço.				1º Período	ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Concurso	30%
		ATIVIDADE S FÍSICAS Avaliação Final de cada UD					10%		

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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>Dança Tradicional - Erva Cidreira: (Nível Introdutório) - “passo de passeio”, na primeira figura com apoios sucessivos alternados; - “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas; - “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado.</p>				3º Período	<p>ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)</p>	<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo</p>	30%
	<p>ATIVIDADE S FÍSICAS Avaliação Final de cada UD</p>	10%							
RAQUETES	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis 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>Badminton (Nível Elementar): Em jogo de singulares (1x1): - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo; - <i>Clear</i>; - <i>Lob</i>; - <i>Amorti</i> (à direita e à esquerda); - <i>Drive</i> (à direita e à esquerda). Em situação de exercício: - Remate</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 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>		Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)	2º Período	<p>ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)</p>	<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares</p>	30%
	<p>ATIVIDADE S FÍSICAS Avaliação Final de cada UD</p>	10%							
LUTA	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p>	<p>(Nível Introdução) Luta no solo(1x1): - Dupla prisão de pernas com rotação; - Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; - Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro - Enquadramento frontal (em guarda a quatro); - Posição de pé (em guarda a quatro); Em situação de jogo de luta em pé: - Controlo da cabeça e do braço; - Controlo do braço por dentro; - Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxo-femoral. - Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro; - Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas; - Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço.</p>				3º Período	<p>ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)</p>	<p>- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas de “combate”</p>	30%
	<p>ATIVIDADE S FÍSICAS Avaliação Final de cada UD</p>	10%							
APTIDÃO FÍSICA	<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>➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral.</p>	<p>- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física</p>	Cuidador de si	B, E, F, G	Ao longo do ano	<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física (https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)</p>	20%
ATITUDES E VALORES	<p>- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento</p>	<p>Para além das Atitudes Gerais deve ainda: - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - Analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou</p>	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G	Ao longo do ano	<p>ATITUDES E VALORES</p>	<p>- Observação direta; - Grelha de registo</p>	30%

	<p>próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais. 	<p>indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. <p>- É assíduo e pontual;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas. - Tenta superar as suas dificuldades 	<p>dados em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analisar os seus desempenhos e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <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 gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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; - Preparação e organização dos materiais. <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. 	<p>Respeitador da diferença</p>	<p>A, B, E, F, H</p>					
				<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>					
				<p>Cuidador de si e do outro</p>	<p>B, E, F, G</p>					
CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. <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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado</p>	<p>A, B, G, I, J</p>			<p>Ao longo do ano</p>	CONHECIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> - Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas <p>(É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adequa à turma)</p>	10%

Notas:

- No **11º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias de diferentes subáreas;
- As matérias e conteúdos serão selecionados pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas;
- A calendarização será feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)