

PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA / TURMA DO 11º A

DOMÍNIOS / TEMAS DE APRENDIZAGEM	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
Área das Atividades Físicas / Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos / Basquetebol (Subdomínio Obrigatório 1).	Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas, aplicando as regras da modalidade (nível introdutório).	Drible de progressão. Drible de proteção. Passe direto. Passe picado. Lançamento na passada. Jogo reduzido (aplicação dos princípios do jogo, de marcação / desmarcação, progressão em campo, ocupação racional dos espaços e apoio ao portador de bola).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos, jogo adaptado e jogo reduzido). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 6 semanas (1ª metade do 1º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).
Área das Atividades Físicas / Subárea da Ginástica / Ginástica de Solo (Subdomínio Obrigatório 2).	Compor e realizar uma sequência gímnica de solo de nível introdutório, utilizando destrezas elementares e aplicando os critérios de correção técnica e os critérios de expressividade.	Meia volta (meia pirueta). Volta (pirueta). Passo, junta e passo. Destrezas de flexibilidade de ligação (espargata, ponte, livro, bandeira, selecionadas pelo aluno). Rolamento à frente e à retaguarda engrupados de pernas juntas. Apoio facial invertido. Roda.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, recurso a ajudas, exercícios critério e integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).	Revela criatividade. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros. Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 6 semanas (2ª metade do 1º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).

DOMÍNIOS / TEMAS DE APRENDIZAGEM	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
Área das Atividades Físicas / Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos / Voleibol (Subdomínio Obrigatório 3).	Cooperar com os colegas para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas, aplicando as regras da modalidade (nível elementar).	Passo de dedos. Manchete. Serviço por baixo. Serviço por cima. Jogo reduzido (aplicação dos princípios do jogo, rotação do servidor, amortecimento de bola vinda do adversário, devolver a bola aos 3 toques, 1º toque na direção da rede / do passador, ocupação racional dos espaços e apoio ao portador de bola).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios crítico, integração de conteúdos, jogo adaptado e jogo reduzido). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 6 semanas (1ª metade do 2º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).
Área das Atividades Físicas / Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas / Dança (Subdomínio Obrigatório 4).	Realizar uma coreografia de dança (social) de nível introdutório, utilizando uma sequência de destrezas elementares, aplicando os critérios de correção técnica, os critérios de expressividade, de acordo com o motivo da composição musical.	Passo base. Chassés. Deslocamentos longitudinais e transversais. Voltas. Ritmo.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	H (Sensibilidade estética e artística). J (Consciência e domínio do corpo).	Revela criatividade. Reconhece as especificidades e intencionalidades da dança enquanto manifestação cultural. Aprecia criticamente as manifestações corporais de si próprio e de terceiros. Revela destreza motora e técnica. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 6 semanas (2ª metade do 2º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).

DOMÍNIOS / TEMAS DE APRENDIZAGEM	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
Área das Atividades Físicas / Subárea de Raquetes / Badminton (Subdomínio de Opção 1).	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicas e táticas elementares, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais e em pares, aplicando as regras da modalidade (nível elementar).	Serviço médio (curto e comprido). <i>Drive. Clear, Lob. Amorti.</i> Jogo singulares. Jogo pares (duplas).	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério, integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física, e técnica e tática. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 4 semanas (1ª metade do 3º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).
Área das Atividades Físicas / Subárea da Patinagem / Patinagem (Subdomínio de Opção 2).	Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando ações-técnicas básicas (nível introdutório).	Deslize para a frente. Deslize para a retaguarda. Acelerações com impulsão para a frente. Deslizes para a frente associados a “Cristos”, “Cristos a 1 Pé”, flexão de pernas, curvas com inclinação lateral do corpo e com cruzamento dos apoios, saltos a pés juntos. Travagens em “T”.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos (exercícios analíticos, exercícios critério e integração de conteúdos). Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogêneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, adequação do grau de dificuldade das tarefas, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 4 semanas (2ª metade do 3º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (observação direta).

DOMÍNIOS / TEMAS DE APRENDIZAGEM	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
Área das Atividades Físicas / Subárea de Outras (Atividades de Exploração da Natureza) / Orientação (Subdomínio de Opção 3).	Realizar percursos básicos com recurso a mapas, utilizando técnicas de orientação (nível introdutório).	Interpretação de mapas cartográficos (cores, rosa-dos-ventos, pontos cardeais e colaterais). Alinhamento do norte real com o norte do mapa. Marcação de pontos no cartão de controlo. Percursos de orientação no recinto escolar.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos Recurso a instrumentos pedagógicos (grupos heterogéneos, instruções claras, demonstrações, variação dos estímulos, aumento gradual do número de pontos do mapa, propostas de trabalho). Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	G (Bem-estar, saúde e ambiente). J (Consciência e domínio do corpo).	Revela empenho e preocupação pela adoção de comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar. Revela destreza motora e física. Aplica os conhecimentos.	Aproximadamente 4 semanas (2ª metade do 3º período letivo).	Avaliação contínua. Avaliação final. Grelhas de registo (duração dos percursos e correção dos pontos marcados).
Área das Atividades Físicas / Subárea de Outras / Natação (Subdomínio de Opção 4).	Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas (nível introdutório).	Inspiração e expiração. Flutuação. Mergulho em profundidade. Deslocar-se em flutuação coordenando ações propulsivas de pernas e de braços, a vários níveis de profundidade. Idem (coordenando a respiração).	Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	J (Consciência e domínio do corpo).	Revela destreza motora, física e técnica. Aplica os conhecimentos.	Participação no grupo-equipa de Natação (projeto do Desporto Escolar).	Avaliação final aquando da participação dos alunos nos treinos ou competições associadas ao grupo-equipa de Natação (Desporto Escolar). Grelhas de registo (observação direta).
<p>Nota: Os alunos são avaliados em duas matérias de Opção (Badminton, enquanto matéria mais selecionada pelos alunos em questionário realizado aos mesmos no início do ano letivo e Outra entre a Opção 2, 3 ou 4 selecionada pelos alunos). A Opção 4 é considerada sem efeito caso não seja possível aos alunos acederem a treinos ou competições integradas no Projeto do Desporto Escolar afeto ao Grupo-Equipa de Natação (para este caso, os alunos devem selecionar entre a Opção de Orientação ou de Patinagem).</p>							

DOMÍNIOS / TEMAS DE APRENDIZAGEM	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	CONTEÚDOS	ESTRATÉGIAS	PERFIL DOS ALUNOS		GESTÃO DO TEMPO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO
				ÁREAS DE COMPETÊNCIA	DESCRITORES		
Área da Aptidão Física.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>Fit Escola</i> , para a sua idade e género.	Resistência aeróbia. Força (superior, média e inferior). Velocidade. Flexibilidade (superior e inferior).	Exercitação ao longo de todo o ano letivo de tarefas individuais e em grupo de reforço da condição física. Variação dos estímulos. Recurso a jogos lúdicos. Definição de objetivos. Propostas de trabalho. Demonstração.	F (Desenvolvimento pessoal e autonomia) G (Bem-estar, saúde e ambiente).	Identifica áreas de necessidade de aquisição de novas competências. Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos, com sentido de responsabilidade e de autonomia. Adota comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, pela prática de exercício físico. .	Ao longo de todo o ano letivo. Avaliação diagnóstica no início do ano letivo. No mínimo, um momento de avaliação obrigatório no final de cada período letivo.	Protocolo <i>Fit Escola</i> (Tabelas de Referência).
Domínio dos Conhecimentos.	Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. 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: - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	Aptidão física. Saúde. Benefícios da prática desportiva. Dopagem. Riscos de Vida. Lesões. Orientação do treino. Definição e enquadramento das diferentes capacidades físicas. Meios de elevação das diferentes capacidades físicas. Enquadramento das diferentes modalidades desportivas abordadas. Modo de execução e erros de execução das técnicas desportivas. Princípios do jogo. Materiais e equipamentos desportivos. Regras base das modalidades desportivas abordadas.	Sequência adequada na abordagem dos conteúdos. Recurso a instrumentos pedagógicos (instruções claras, demonstrações). Entrega de um documento de apoio aos alunos. Aplicação de medidas universais (quando necessário) e de medidas seletivas (alunos referenciados).	G (Bem-estar, saúde e ambiente). I (Saber científico, técnico e tecnológico).	Compreende os equilíbrios e as fragilidades do mundo atual na adoção de comportamentos adequados. Aplica os conhecimentos.	Ao longo de todo o ano letivo. Um momento de avaliação no final de cada período letivo.	Teste teórico (já marcado no <i>GIAE</i> para o 3 períodos letivos).

TABELA SÍNTESE DA PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES LETIVAS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA / TURMA DO 11.º A

Periodização	Domínios / Temas de Aprendizagem	Instrumentos e critérios de avaliação					
		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1.º Período (Matérias Obrigatórias)	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos / Basquetebol	3 momentos de avaliação formativa de exercícios critério com recurso a grelhas de registo com observação direta	5% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final do jogo com recurso a grelhas de registo com observação direta	5%	5%
	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea da Ginástica / Ginástica de Solo	2 momentos de avaliação formativa de uma sequência gímnica com recurso a grelhas de registo com observação direta	7.5% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final de uma sequência gímnica com recurso a grelhas de registo com observação direta	5%	5%
2.º Período (Matérias Obrigatórias)	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos / Voleibol	5 momentos de avaliação formativa com recurso a grelhas de registo com observação direta	3% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final do jogo com recurso a grelhas de registo com observação direta	5%	5%
	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas / Dança Social	2 momentos de avaliação formativa de uma coreografia de dança social, com recurso a grelhas de registo com observação direta	7.5% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final de uma coreografia de dança social, com recurso a grelhas de registo com observação direta	5%	5%
3.º Período (Matérias de Opção)	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea das Raquetes / Badminton	2 momentos de avaliação formativa com recurso a grelhas de registo com observação direta	7.5% cada momento de avaliação formativa	15%	2 momentos de avaliação final com recurso a grelhas de registo com observação direta	2.5% cada momento de avaliação formativa	5%
	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea da Patinagem / Patinagem	2 momentos de avaliação formativa com recurso a grelhas de registo com observação direta	7.5% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final com recurso a grelhas de registo com observação direta	5%	5%
	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea de Outras (Atividades de Exploração da Natureza) / Orientação	2 momentos de avaliação formativa com recurso a grelhas de registo (duração dos percursos e correção dos pontos marcados)	7.5% cada momento de avaliação formativa	15%	1 momento de avaliação final com recurso a grelhas de registo (duração dos percursos e correção dos pontos marcados)	5%	5%
	Domínio das Capacidades / Área das Atividades Físicas / Subárea de Outras / Natação	1 momento de avaliação final com recurso a grelhas de registo com observação direta (visualização dos alunos aquando da sua integração em atividades desenvolvidas no Grupo-Equipa de Natação do Projeto do Desporto Escolar)	20%	20%	Não aplicável		
Ao longo de Todo o Ano Letivo	Domínio das Capacidades / Área da Aptidão Física / Força, Resistência, Velocidade e Flexibilidade	1 momento de avaliação final de 7 testes de condição física com recurso ao protocolo do <i>Fit Escola</i> , no final do período letivo	20%	20%	Não aplicável		
	Domínio dos Conhecimentos	1 momento de avaliação final das aprendizagens essenciais associadas ao domínio dos conhecimentos com recurso à realização de 1 teste teórico, no final do período letivo	10%	10%	Não aplicável		
	Domínio das Atitudes	Avaliação contínua ao longo de todo o ano letivo, com recurso a grelhas de registo com observação direta e de grelhas de registo por ocorrência	30%	30%	Não aplicável		