

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Curso Profissional

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física – 11.º ANO

Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade, de acordo com os módulos que constam no Plano de Formação.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (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.</p>	<p>Módulo 2 - JDC II Voleibol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as principais regras do jogo; • Em situação de jogo de 3x3: • cooperar com os companheiros para manter a bola no ar utilizando os 3 toques/equipa, identificando e respeitando os papéis de recebedor, passador, rematador; • servir por baixo; servir por cima; • receber a bola; • atacar em passe/ remate em suspensão 	<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, 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. 	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Ao longo do ano, dependendo da rotação dos espaços desportivos</p> <p>Módulo 2</p> <p>16,3 horas = 20 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREAS GINÁSTICA (2 matérias)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>•Posição básica defensiva.</p> <p>Módulo 5 - Ginástica II Solo e Aparelhos</p> <p>•Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>•Rolamento à frente, engrupado;</p> <p>•Rolamento à retaguarda, com as pernas afastadas estendidas;</p> <p>•Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente</p> <p>•Roda;</p> <p>•Posições de equilíbrio (avião; ½ bandeira, equilíbrio sentado, vela,)</p> <p>•Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.)</p> <p>•Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos)</p>	<p>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:</p> <p>-elaborar sequências de habilidades;</p> <p>-elaborar coreografias;</p> <p>-explorar materiais;</p> <p>-explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</p> <p>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</p> <p>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</p> <p>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <p>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</p> <p>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</p> <p>- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</p>	<p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 5</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (uma matéria)</p> <p>. SUBÁREA ATLETISMO</p> <p>Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>No minitrampolim: extensão; engrupado; Piruetas vertical; encarpado de pernas afastadas ou unidas)</p> <p>Módulo 8 - Atletismo /Desportos Raquetes /Patinagem II</p> <p>Atletismo: - Corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé; - Corrida de estafetas; - Lançamento do peso;</p>	<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; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <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. 	Os descritores do perfil do aluno, são transversais às áreas.	Observação direta / fichas de observação	<p>Módulo 8</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>
<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de</p>	<p>Módulo 11 - Dança II</p> <p>Dança social – MERENGUE - Sabe explorar situações de movimento em grupo;</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. 		Observação direta / fichas de observação	<p>Módulo 11</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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>- Realiza sequências coreográficas em grupo aplicando criatividade e expressivamente os elementos abordados.</p> <p>- realizar a coreografia em grupo com coordenação, sintonia, fluidez de movimentos e ritmo.</p> <p>•Executar a Dança, respeitando as formações da coreografia</p> <p>Módulo 13 - Aptidão Física</p> <p>•Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física.</p>	<p>FITescola®:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aptidão aeróbia (vaivém); •Realiza maior número de abdominais, de acordo com a cadência definida (abdominais); •Realiza ações motoras com grande amplitude à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (senta e alcança com direita e esquerda); •Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade (teste de agilidade 4x10m). •Realiza salto com grande amplitude de deslocamento horizontal (impulsão horizontal). 	<p>Os descritores do perfil do aluno, são transversais às áreas.</p>		<p>Módulo 13</p> <p>13 horas = 16 aulas x 50min (este módulo apenas termina no 12º ano)</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: - Doenças e lesões no âmbito desportivo; •Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	<p>Módulo 15 - Atividades Físicas/ Contextos e Saúde II</p> <ul style="list-style-type: none"> •Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. •Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos: •Identificando as características que lhe conferem essa dimensão; •Reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; •Distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente; 	<p>- Proporcionar atividades no âmbito do Plano de Ação para Transição Digital (PTD) onde serão disponibilizados meios de aprendizagem, recorrendo-se à utilização de várias aplicações /plataformas digitais, servindo de suporte ao processo de assimilação/ consolidação de aprendizagens.</p>	<p>Os descritores do perfil do aluno, são transversais às áreas.</p>	<p>Teste escrito ou digital Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 15</p> <p>3,8 horas = 5 aulas x 50min</p>

