Agrupamento de Escolas MADEIRA TORRES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

Gestão Anual da Planificação do Currículo
Ano de 2026-2027
Departamento: Expressões
Disciplina: Grupo 620 – Educação Física **Ano: 11º**

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos* (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: +/-90 aulas
Tema A: **Área das Atividades Físicas**	**6 matérias:** **2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)** - **Jogos Desportivos Coletivos** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (**Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol**), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Ginástica** Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (**Solo ou Aparelhos ou Acrobática**), destrezas elementares de acrobacia, solo ou aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **- Atletismo** Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores. - Proporcionar atividades formativas, utilizando estratégias de situações, de jogo, vagas, grupos, circuitos, estafetas, percursos, concursos e outras tarefas individuais e/ou pares e/ou em grupos, homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - Elaborar sequências de habilidades, coreografias; - Resolver problemas e situações de jogo; - Explorar materiais, espaços, ritmos, música, relações interpessoais, etc; - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros, cooperar com os mesmos na procura do êxito pessoal e do grupo, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança pessoal e dos companheiros, tanto no decorrer da	20 a 30 10 a 20 ou 10 a 20

	- Atividades Rítmicas expressivas Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (**Dança – expressão e movimento**), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. **- Raquetes** Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (**Badminton ou Ténis ou Ténis de mesa**) aplicando as regras, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. **- Natação** Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas **- Outras** (poderá ser considerado Atividades de Exploração da Natureza[1], Hóquei em campo/Floorball[2], Rugby[2], Corfebol[2], Basebol/Softbol[2] e Frisbee[2]): 1 **-** 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. 2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Hóquei em Campo/Floorball**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras 3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Rugby**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	aula, como na preparação e organização de materiais; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Conhecer e aplicar cuidados de higiene.	5 a 10 25 a 35

	4 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Corfebol**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 5 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Basebol/Softbol**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 6 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de **Frisbee**, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. 1 – Aprendizagens Essenciais – DGE; 2 - Opção de Escola <u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade e o documento da Articulação Vertical.</u>		
Tema B: **Área da Aptidão Física**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género.		6 a 10
Tema C: **Área 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.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

Tema D: **Área das Atitudes e Valores**	Os alunos juntam esforços para atingir objetivos, valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões em causa. Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda. Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negoceiam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspetivas e a construir consensos. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros. Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico. Os alunos reconhecem os seus pontos fracos e fortes e consideram-nos como ativos em diferentes aspetos da vida. Têm consciência da importância de crescerem e evoluírem. São capazes de expressar as suas necessidades e de procurar as ajudas e apoios mais eficazes para alcançarem os seus objetivos. Os alunos desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios. São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
Avaliação Intercalar			
			+/- 25 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			
			+/- 50 aulas
Avaliação Intercalar			

			+/- 70 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	- Observação em sala de aula e grelhas de registo - Testes específicos de aptidão física: Aptidão Aeróbia (Vaivém/Milha), Força Média (Abdominais), Força Superior (Flexões/extensões de braços), Força Inferior (Impulsão horizontal), Flexibilidade dos membros inferiores (Senta e alcança) - Trabalho de pesquisa ou de projeto
Obs: no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade. **Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	