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 - Cursos Profissionais

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/*Objetivos** (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização Total: 56 aulas
Módulo 2 Jogos Desportivos Coletivos II (JDC II)	**Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos** do Nível Introdução **do Jogo Desportivo Coletivo** Andebol, Basquetebol, Futebol ou Voleibol, **realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas**, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Abordar outro Desporto Coletivo (diferente do abordado no 10º ano)	**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:** - Resolver problemas em situações de jogo; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	**(Ver Nota)** 14 a 21 Tempos
Módulo 5 Ginástica II (GIN II)	**Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades** do Nível Elementar **da Ginástica de Solo**, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e colaborando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material. **Realizar elementos, habilidades ou saltos** do Nível Introdução **de um aparelho da Ginástica de Aparelhos**, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	**Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Elaborar sequências de habilidades; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	6 a 10 Tempos

	- Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Elementar na Ginástica de Solo e do Nível Introdução num outro aparelho da Ginástica de Aparelhos (**diferente do aparelho trabalhado no módulo Ginástica I**)		
Módulo 8 Outras Atividades Físicas II (ATL/RAQ II)	**Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares**, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. **Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas**, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdutório **noutra atividade deste grupo** – Atletismo e Desportos de Raquetas ou o Nível Elementar na atividade selecionada no módulo anterior	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Explorar materiais; elaborar sequências de habilidades e resolver problemas em situações de jogo (Raquetas); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	10 a 14 Tempos
Módulo 10 Dança II (DAN II)	**Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos**, integrados no Nível Introdução **da dança selecionada**, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. - Este módulo tem por objetivo a concretização do Nível Introdução numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (**diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo Dança** I).	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Elaborar coreografias; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. **Nota:** privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.	5 a 10 Tempos

Módulo 13 Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais (Aptidão Física – IB)	**Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia**, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e gênero.	**Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:** - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.	8 a 12 Tempos
Módulo 15 Atividade Física e Contextos de Saúde II (SAÚDE II)	**Conhecer processos de controlo do esforço** e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil. **Compreender**, 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	**Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:** - Conhecer e aplicar os objetivos 4 e 5 (**); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.	4 a 6 Tempos (Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)
Avaliação Intercalar			**(ver nota)**
			17 aulas
Avaliação sumativa 1º Semestre			**(ver nota)**
			+/-35 aulas
Avaliação Intercalar			**(ver nota)**

			+/- 47 aulas
Avaliação sumativa 2º Semestre			**(ver nota)**

* Disciplinas com UFCDs

** Consultar o Anexo 1 das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para este ano de escolaridade.

NOTA: Cada professor deve identificar em ata (avaliações intercalares e semestrais) para cada turma, qual a parte da Área desenvolvida. A gestão temporal serve como referência, estando condicionada à rotação de espaços e ao perfil de cada turma.

Quadro 2

Avaliação	
Modalidades	Instrumentos
Diagnóstica/Prognóstica Formativa Sumativa Autoavaliação	Observação em sala de aula e grelhas de registo Testes específicos de aptidão física (Plataforma FITescola: 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 módulo o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
Estratégias / Recursos	
Recursos: instalações desportivas da escola e da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (Física) e material desportivo específico de cada modalidade. **Estratégias:** exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	