

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
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)	- Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos adquirir com rigor conhecimentos e outros valores.	<b>(Ver Nota)</b>
	- <b>Jogos Desportivos Coletivos</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), <b>realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções solicitadas pelas situações de jogo</b> , aplicando a ética do jogo e as suas regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	- 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;	20 a 30
	- <b>Ginástica</b> Compor, <b>realizar e analisar</b> , da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Acrobática), as <b>destrezas elementares</b> de solo, aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, <b>aplicando os critérios de correção técnica</b> e expressão e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	- 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;	10 a 20
- <b>Atletismo</b> Realizar, do ATLETISMO, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e <b>cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas</b> e regulamentares, não só como praticante, mas também como juiz.	- 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	ou  10 a 20	

	<p><b>- Atividades Rítmicas expressivas</b>  <b>Interpretar sequências de habilidades específicas elementares</b> das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), <b>em coreografias individuais e/ou em grupo</b>, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Patinagem</b>  <b>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares</b> em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p> <p><b>- Raquetes</b>  <b>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes</b> (badminton, ténis e 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.</p> <p><b>- Outras</b>  <b>1 - Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação)</b>, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas  <b>2 - Realizar ações de oposição direta solicitadas de COMBATE (Luta), utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança</b> (própria e do opositor), aplicando as regras e os princípios éticos. quer como executante quer como árbitro  <b>3 - Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação</b> e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente.  <b>4 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de Hoquei/Floorball, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo</b>, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p><u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais -</u></p>	<p>aula, como na preparação e organização de materiais;</p> <p>- Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</p> <p>- Ser autónomo na realização das tarefas;</p> <p>- Conhecer e aplicar cuidados de higiene.</p>	<p>5 a 10</p> <p>25</p> <p>a</p> <p>35</p>
--	--	--	--

	<u>Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade.</u>		
<b>Tema B: Área da Aptidão Física</b>	<b>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia</b> , enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e género.		5 a 10
<b>Tema C: Área dos Conhecimentos</b>	<p><b>Identificar as capacidades físicas:</b> resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.</p> <p><b>Interpretar as principais adaptações do funcionamento do organismo</b> durante a atividade física.</p> <p><b>Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável</b>, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p><b>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos</b>, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p><b>Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</b></p> <p><b>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas</b> 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.</p>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D: Área das Atitudes e Valores</b>	Os alunos <b>juntam esforços para atingir objetivos</b> , valorizando a diversidade de perspetivas sobre as questões		Ao longo do ano, no decorrer das

	<p>em causa. <b>Desenvolvem e mantêm relações diversas e positivas</b> entre si e com os outros (comunidade, escola e família) em contextos de colaboração, cooperação e interajuda.</p> <p>Os alunos envolvem-se em conversas, trabalhos e experiências formais e informais: debatem, negociam, acordam, colaboram. Aprendem a considerar diversas perspectivas e a construir consensos. <b>Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</b></p> <p>Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</p> <p>Os alunos <b>reconhecem os seus pontos fracos e fortes</b> 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.</p> <p>Os alunos <b>desenham, implementam e avaliam, com autonomia, estratégias para conseguir as metas e desafios que estabelecem para si próprios.</b> São confiantes, resilientes e persistentes, construindo caminhos personalizados de aprendizagem de médio e longo prazo, com base nas suas vivências e em liberdade.</p>		<p>atividades letivas</p> <p><b>Total aulas</b></p> <p>+/- 98</p>
--	--	--	---

**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

<b>Avaliação</b>	
<b>Modalidades</b>	<b>Instrumentos</b>
Diagnóstica/Prognóstica	- Observação em sala de aula e grelhas de registo
Formativa	- 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)
Sumativa	
Autoavaliação	- Trabalho de pesquisa ou de projeto
<b>Nota:</b> no início de cada semestre o professor dará a conhecer aos alunos o conjunto preferencial de instrumentos de avaliação a utilizar.	
<b>Estratégias / Recursos</b>	
<b>Recursos:</b> instalações desportivas da escola e material desportivo específico de cada modalidade.	
<b>Estratégias:</b> exercícios critério (estações, circuitos e vaga), jogos reduzidos e/ou condicionados, jogo formal.	