

**Gestão Anual da Planificação do Currículo**  
**Ano de 2024-2025**  
**Departamento: Expressões**  
**Disciplina: Educação Física**      **Ano: 11º**

**Quadro 1**

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
<b>Tema A:</b> <b>Área das Atividades Físicas</b>	<b>6 matérias:</b>  <b>2 JDC; 1 GIN ou ATL; 1 DAN; 2 Outras Matérias (NAT e/ou ATL e/ou RAQ e/ou outras)</b>	- 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 ( <b>Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol</b> ), 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.	- 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, realizar e analisar, da GINÁSTICA ( <b>Solo ou Aparelhos ou Acrobática</b> ), 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.	- 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 cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas 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> Interpretar sequências de habilidades específicas elementares das ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (<b>Dança – expressão e movimento</b>), em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.</p> <p><b>- Raquetes</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares nos jogos de raquetes (<b>Badminton ou Tênis ou Tênis de Mesa</b>) 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>- Natação</b> Deslocar-se com segurança no meio aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas</p> <p><b>- Outras</b> (poderá ser considerado Atividades de Exploração da Natureza, Hóquei em Campo/Floorball, Rugby, Corfebol, Basebol/Softbol e Frisbee):</p> <p>1 - Realizar <b>Atividades de Exploração da Natureza</b>, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>2 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Hóquei em Campo/Floorball</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras</p> <p>3 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Rugby</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</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>
--	--	--	--

	<p>4 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Corfebol</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>5 – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Basebol/Softbol</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p>6 - Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo de <b>Frisbee</b>, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.</p> <p><u>Consultar o Anexo das Aprendizagens Essenciais - Educação Física, para conhecer os objetivos programáticos para o 11º ano de escolaridade.</u></p>		
<b>Tema B: Área da Aptidão Física</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>		<b>6 a 10</b>
<b>Tema C: Área dos Conhecimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>• 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.</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas
<b>Tema D: Área das Atitudes e Valores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>		Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas

	<p>interajuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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. Relacionam-se em grupos lúdicos, desportivos e outros.</li> <li>• Os alunos resolvem problemas de natureza relacional de forma pacífica, com empatia e com sentido crítico.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>Total aulas</b></p> <p style="text-align: center;">+/- 95</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.	