

Quadro 1

TEMA/DOMÍNIO	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS/ <i>Objetivos*</i> (Conhecimentos, Capacidades e Atitudes)	Ações estratégicas/Atividades orientadas para o perfil dos alunos	Calendarização
Módulo 2 Jogos Desportivos Coletivos II (JDC II)	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do <u>Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo</u> 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.</p> <p>- Abordar outro Desporto Coletivo (<u>diferente do abordado no 10º ano</u>)</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> <ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas em situações de jogo; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	14 a 21 Tempos (ver nota)
Módulo 5 Ginástica II (GIN II)	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais, combinando habilidades do <u>Nível Elementar da Ginástica de Solo</u>, 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.</p> <p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do <u>Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos</u>, 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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, individualmente ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaborar sequências de habilidades; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	6 a 10 Tempos (ver nota)

	<p>- 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)</p>		
<p>Módulo 8 Outras Atividades Físicas II (ATL/RAQ II)</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>- Este módulo tem por objetivo a concretização do <u>Nível Introdutório</u> noutra atividade deste grupo – Atletismo e Desportos de Raquetas ou o <u>Nível Elementar</u> na atividade selecionada no módulo anterior</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <p>- Explorar materiais; elaborar sequências de habilidades e resolver problemas em situações de jogo (Raquetas);</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</p> <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	<p>10 a 14 Tempos (ver nota)</p>
<p>Módulo 10 Dança II (DAN II)</p>	<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no <u>Nível Introdução da dança selecionada</u>, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>- Este módulo tem por objetivo a concretização do <u>Nível Introdução</u> numa das danças que integram a área Dança: Dança Social ou Dança Tradicional Portuguesa (diferente daquela selecionada e trabalhada no módulo Dança I).</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <p>- Elaborar coreografias;</p> <p>- Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem.</p> <p>Nota: privilegiar apenas atividades centradas nos alunos.</p>	<p>5 a 10 Tempos (ver nota)</p>

<p>Módulo 13</p> <p>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais</p> <p>(Aptidão Física – IB)</p>	<p>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.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>8 a 12 Tempos</p> <p>(ver nota)</p>
<p>Módulo 15</p> <p>Atividade Física e Contextos de Saúde II</p> <p>(SAÚDE II)</p>	<p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à execução praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar os objetivos 4 e 5 (**); - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem. 	<p>4 a 6 Tempos</p> <p>(Ao longo do ano, no decorrer das atividades letivas)</p> <p>Total aulas</p> <p>56</p>

* 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
Nota: 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.	