

Planificação Geral
2021/2022

Disciplina **Educação Física**
 Ano **11.º**

| 1.º Semestre | | 2.º Semestre | |
|--|----|---|----|
| N.º de aulas previstas | 48 | N.º de aulas previstas | 51 |
| Aprendizagens | | | |
| <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas</p> <p>Área das Atividades Físicas</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 matérias)</p> <p>Futsal e Andebol Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (1 matéria)</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 matéria)</p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> | | <p>SUBÁREA RAQUETAS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>OUTRAS</p> <p>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.</p> <p>Área da Aptidão Física</p> <p>- FitEscola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais e senta e alcança.</p> <p>Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.</p> <p>Área dos Conhecimentos</p> <p>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</p> | |

Nota: A lecionação das aprendizagens é flexível e adaptada de acordo com os vários regimes de ensino em vigor.

- Conforme o regime de ensino em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação. No ensino à distância, contudo, naturalmente, serão privilegiados os exercícios critério e metodologias de treino individuais.
- Serão integrados objetivos e situações de aprendizagem capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Turma/Espaço/Escola.
- Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, a disciplina de educação física procura priorizar os seguintes aspetos:
 - Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D
 - Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física
 - Relembrar e/ou criar rotinas de aula, respeitando as orientações da DGS
 - Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
 - Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
 - Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;
 - Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
 - Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas através de trabalho autónomo ou nos momentos online que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

| PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO | | | |
|---|--------------------|-------------------|--|
| Domínios de aprendizagem | | Ponderação | Critérios de avaliação |
| Conhecimentos e Capacidades | Atividades Físicas | 65% | Nível de desempenho motor - o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias, das subáreas previstas. Nível de Aptidão física (referências FITescola) Compreensão Rigor Aplicação prática |
| | Aptidão Física | 20% | |
| | Conhecimentos | 5% | |

| | | | |
|---------------------------|---|-----|--|
| Atitudes e Valores | Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade | 10% | Responsabilidade Participação Reflexão Cooperação |
|---------------------------|---|-----|--|