

PLANO ANUAL			
11º ano			
PER. LETIVO	1º PERÍODO LETIVO	2º PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO LETIVO
	13setembro a 15 dezembro	3janeiro a 23março	9abril a 6 junho
COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS E ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA / PERÍODOS LETIVOS	<p><u>Competências Gerais(*1)</u></p> <p>Todas as Competências Essenciais. (*1)Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico.</p>	<p><u>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS (*1)</u></p> <p>1- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; 2- Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio; 3- Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões; 4- Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; 5- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns; 6- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida.</p> <p><i>Nota: Todas as Competências Gerais e Transversais são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i></p>	
	<p><u>Competências Específicas (*2)</u></p> <p>Todas as Competências Gerais: «Comuns a todas as Áreas» e «Por Área». (*2)Competências dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e arquivadas no Departamento Curricular de Educação Física.</p>	<p><u>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS PRIORITÁRIAS (*2)</u></p> <p>Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários, promovendo a entreajuda. - coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.</p> <p>Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.</p> <p><i>Nota: Todas as Competências Específicas do PNEF são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i></p>	

PLANO ANUAL

12º ano

PERÍODO LETIVO	1º Período		2º Período	3º Período
	Avaliação Inicial 13set a 13 out	18out a 15 dez	3jan a 23março	9abril a 6junho
ATIVIDADES FÍSICAS	<p><u>Atividades Físicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol; - Ginástica no Solo; - Ginástica Aparelhos - Badminton; - Natação. 	<p style="text-align: center;"><u>MATÉRIAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos - Atletismo - Atividades Rítmicas e Expressivas/Dança - Badminton - Natação - Corfebol - Râguebi - Ginástica Rítmica - Ginástica Acrobática - Patinagem - Orientação - Jogos Tradicionais e Populares - Ténis - Desportos de combate <p style="text-align: center;"><i>Nota: As competências serão definidas para cada matéria de acordo com o resultado da avaliação inicial de cada turma. Nota: Cada professor escolherá quais as matérias que poderão ser lecionadas de acordo com o roulement.</i></p>		

CONHECIMENTOS		APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos no âmbito de:</i> 1. A resistência e a flexibilidade: métodos de treino e principais testes de avaliação; 2. O treino e a carga de treino: tipo de cargas e os aspetos que a caracterizam (a intensidade, o volume, a complexidade e a densidade); 3. Doping e as principais categorias. 4. Regras das matérias (modalidades) lecionadas. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos e identificar:</i> 1. Responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 2. Desporto como fenómeno social, o que é e principais características: a competição, a organização, a padronização e a institucionalização. <i>Nota: Conhecimentos retirados de documento próprio aprovado em Departamento e baseado no P.N.E.F.</i>				
		Aplicação da Bateria de Testes Fitescola: - Vaivém; - Abdominais; - Flexões de Braços; - Senta e alcança; - Impulsão horizontal; Flexibilidade de ombros. <i>Nota: Avaliação a realizar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período.</i>				
APTIDÃO FÍSICA						
	1º Período		2º Período		3º Período	
	AVI					
AULAS PREVISTAS	11º A - 18 11º B - 18 11º C - 18 11º D - 18 11º E - 18 11º F - 18 11º G - 8	11º A - 34 11º B - 36 11º C - 34 11º D - 34 11º E - 32 11º F - 32 11º G - 18	11º A - 38 11º B - 40 11º C - 38 11º D - 38 11º E - 8 11º F - 38 11º G - 24	11º A - 34 11º B - 32 11º C - 34 11º D - 38 11º E - 38 11º F - 32 11º G - 14		