



PLANIFICAÇÃO ANUAL

EDUCAÇÃO FÍSICA

11ºANO DE ESCOLARIDADE

Considerando a especificidade do contexto sanitário atual, toda e qualquer abordagem dos conteúdos programáticos, abaixo indicados, inerentes às áreas e subáreas, será ajustada às orientações emanadas da DGS para a disciplina e, também, condicionada por todas as limitações que a situação impõe, quer ao nível dos espaços físicos disponíveis, quer aos recursos materiais.

As abordagens temáticas devendo ser maioritariamente práticas (apesar dos condicionalismos) poderão também incluir abordagens teórico-práticas ou teóricas. Estas abordagens serão definidas em cada turma de acordo com a disponibilidade das instalações desportivas.

As abordagens inicialmente definidas poderão ser reajustadas ao longo do ano letivo, de acordo com o regime em vigor em cada momento, presencial, misto ou não presencial.

COMPETÊNCIAS COMUNS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
 - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
 - b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
 - c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
 - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
 - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
 - f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
 - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
 - o fenómeno da industrialização;
 - o urbanismo;
 - a poluição.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. 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.
7. 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.





ÁREAS	SUBÁREAS	AÇÕES ESTRATÉGICAS (AÇÕES A DESENVOLVER NA DISCIPLINA)
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: -adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; -selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. -utilizar conhecimento, para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.
	GINÁSTICA Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	-aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; -aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; -apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS 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.	-identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; -identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;
	ATLETISMO Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	-utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; -cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
	PATINAGEM Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».	-cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; -agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; -respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Tênis e Tênis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar percursos (ORIENTAÇÃO) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Deslocar-se com segurança no meio aquático (NATAÇÃO), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	-cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; -apresentar iniciativas e propostas; -ser autónomo na realização das tarefas; -cooperar na preparação e organização dos materiais. -conhecer e aplicar cuidados de higiene;	





APTIDÃO FÍSICA	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Testes a realizar e a avaliar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período: Vaivém; Abdominais; Flexões de Braços; Senta e alcança; Impulsão horizontal; Flexibilidade de ombros.	-conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; -conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; -reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; -aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.
CONHECIMENTOS	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	

OPERACIONALIZAÇÃO / AULAS PREVISTAS						
Turmas	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
	A)	B)	A)	B)	A)	B)
	17/09 a 18/12		04/01 a 24/03		06/04 a 15/06	
11ºA	12	40	12	32	8	30
11ºB	12	40	12	32	10	30
11ºC	26	26	22	22	20	20
11ºD	12	40	12	30	10	28
11ºE	12	40	12	34	8	28
11ºF	16	32	18	26	12	24

Legenda: **A) com acesso a balneário; B) sem acesso a balneário.**

