

Planificação Geral  
2024/2025

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

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
<b>Aprendizagens Essenciais</b>			
<b>DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de <b>nível INTRODUÇÃO em 4 matérias</b> e de <b>nível ELEMENTAR em 2 matérias</b>, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>			
<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>			
<b>Andebol, Basquetebol*, Futsal*, Voleibol* - 2 matérias</b>			
<p>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>			
<b>SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO - 1 matéria</b>			
<b>GINÁSTICA</b>			
<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (<b>Solo</b>), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>			
<b>ATLETISMO</b>			
<p>Realizar e analisar do atletismo (corrida de resistência 30', lançamento do peso), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>			
<b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria</b>			
<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (aeróbica), 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>			
<b>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 matérias</b>			
<b>- Jogos de Raquetes</b>			
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (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>			
<b>- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)</b>			
<p>Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>			
<b>- Natação</b>			
<p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>			
<b>DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>			
<b>- FITescola</b> - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal			
<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>			
<b>DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b>			

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;  
C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. \*Matérias cuja leção deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>		
<b>Domínios de aprendizagem</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	<b>Compreensão</b> <b>Apropriação</b> <b>Rigor</b>
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	25%	<b>Clareza</b> <b>Raciocínio</b> <b>Reflexão</b>
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	<b>Criatividade</b> <b>Responsabilidade</b> <b>Participação</b> <b>Cooperação</b>