

Planificação Geral
2022/2023

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

1.º Semestre

2.º Semestre

N.º de aulas previstas

N.º de aulas previstas

Aprendizagens

DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

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 e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Andebol, Basquetebol*, Futsal*, Voleibol* - 2 matérias

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.

SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO - 1 matéria GINÁSTICA

Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

ATLETISMO

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.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria

Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (aeróbica), seqüências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 matérias

- Jogos de Raquetes

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (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.

- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)

Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

- Natação

Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- FITescola - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal 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.

DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS CONHECIMENTOS

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.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Domínios de aprendizagem		Ponderação	CrITÉrios de avaliação
Conhecimentos e Capacidades	DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	Nível de desempenho motor – o aluno desenvolve competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias
	DOMÍNIO 2 Aptidão Física	20%	
	DOMÍNIO 3 Conhecimentos	5%	Nível de Aptidão Física (Referências FITescola) Compreensão Rigor Aplicação Prática
Atitudes e Valores	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participao Liberdade	10%	Responsabilidade Participao Reflexão Cooperao

Obs.: Para efeitos de classificao, deverão ser utilizados três processos de recolha de informao de diferentes tipologias, a negociar/discutir com os alunos.