

Planificação Geral 2023/2024

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

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	
Aprendizagens Essenciais			
DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
<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 e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p>			
SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS			
Andebol, Basquetebol*, Futsal*, Voleibol* - 2 matérias			
<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>			
SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO - 1 matéria			
GINÁSTICA			
<p>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.</p>			
ATLETISMO			
<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>			
SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria			
<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>			
SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 matérias			
- Jogos de Raquetes			
<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>			
- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)			
<p>Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>			
- Natação			
<p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p>			
DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA			
- FITescola - 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>			
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
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	Compreensão Apropriação Rigor
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	25%	Clareza Raciocínio Reflexão
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	Criatividade Responsabilidade Participação Cooperação