

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SANTA MARIA DOS OLIVAIS
Ensino Secundário
Planificação a Médio/Longo Prazo - Encarregados de Educação
Disciplina Educação Física – 11.º ano
Ano Letivo: 2021/2022

DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Áreas de Competências do Perfil do Aluno por Período	Período Letivo
<p>Area das Atividades Físicas</p> <p>Subdomínios Obrigatórios (4 matérias)</p> <p>-Subárea Jogos Desportivos Coletivos (2 melhores matérias entre Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol)</p> <p>-Subárea Ginástica e Atletismo (1 matéria)</p> <p>-Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (1 matéria)</p>	<p>-Coopera 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> <p>-Compõe ,realiza e analisa esquemas individuais e em grupo de Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>- Realiza e analisa provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas e lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>- Aprecia, compõe e realiza, nas Atividades Rítmicas Expressivas(Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em</p>	<p>-O aluno é participativo, colaborador, cooperante, responsável, autónomo. Aceita opções, falhas e erros dos companheiros. (A, C, E, F)</p> <p>- O aluno revela sensibilidade estética e artística, consciência e domínio do corpo. (D,F,H, J)</p> <p>- O aluno é participativo, colaborador, cooperante, responsável, autónomo. (C, E, F, J)</p> <p>- O aluno revela sensibilidade estética e artística, consciência e domínio do corpo.</p>	<p>Transversal</p>

DOMÍNIOS/ SUBDOMÍNIOS CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Áreas de Competências do Perfil do Aluno por Período	Período Letivo
(Subdomínio de Opção (2 matérias)) -Subárea patinagem Subárea Raquetas Outras	<p>coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>- Patina adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hoquei em patins, ou em situação de corrida de Patins.</p> <p>- Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (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> <p>- Realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. --Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>(D, F, H, J)</p> <p>- O aluno é participativo, colaborador, cooperante, responsável, autónomo. (C, E, F, J)</p> <p>- O aluno é participativo, colaborador, cooperante, responsável, autónomo. (C, E, F, J)</p> <p>- O aluno é cuidador de si e dos outros (B,E,F,G)</p>	
Aptidão Física	- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbica na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.	- O aluno é conhecedor, sabedor, culto e informado (A,B,G,I,J) - O aluno é autoavaliador e heteroavaliador	Transversal
Conhecimentos	-Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento 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 da atividade física em segurança, nomeadamente: . Dopagem e riscos de vida e/ou saúde . Doenças e lesões . Condições materiais, de equipamentos e de orientação de treino.	- O aluno é mais Indagador, investigador, Sistematizador, Organizador (A,B,D,E,F,G,H,I,J)	Transversal

- Em situação de pandemia Covid 19, estas aprendizagens terão de ser adaptadas de acordo com as orientações vigentes.

***Áreas de competências do Perfil dos Alunos:**

- A.** Linguagens e textos.
- B.** Informação e comunicação.
- C.** Raciocínio e resolução de problemas.
- D.** Pensamento crítico e pensamento criativo.
- E.** Relacionamento interpessoal.
- F.** Desenvolvimento pessoal e autonomia.
- G.** Bem-estar, saúde e ambiente.
- H.** Sensibilidade estética e artística.
- I.** Saber científico, técnico e tecnológico.
- J.** Consciência e domínio do corpo.