

## Informações da disciplina de Educação Física – 11.º Ano

### Planificação global

1.º Período - (39 aulas), 2.º Período - (34 aulas) e 3.º Período - (22 aulas)

| N.º de aulas *         | Tema / conteúdo                                                                                                                    | Ações estratégicas de ensino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Descritores do Perfil do Aluno |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 30                     | <b>Área das Atividades Físicas**</b><br>Subárea – Jogos Desportivos<br>Coletivos: Voleibol, Basquetebol, Futebol / Futsal, Andebol | <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b><br>Cooperar com os colegas na procura do êxito pessoal e do grupo; Aplicar as regras de participação, definidas na turma; Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com o professor; Cumprir e fazer cumprir as regras de arbitragem; | B, C, E, F, I, J               |
| 16                     | <b>Área das Atividades Físicas**</b><br>Subárea – Ginástica ou Atletismo                                                           | <b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b><br>Conhecer e aplicar regras de segurança pessoal e dos colegas; Promover o gosto pela prática regular da atividade física;                                                                                                                                               | A, B, C, D, E, F, H, I, J      |
| 16                     | <b>Área das Atividades Físicas**</b><br>Subárea – Atividades Rítmicas e Expressivas                                                | Conhecer e aplicar as regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;                                                                                                                                                                                                                                                                      | C, D, E, F, H, I, J            |
| 18                     | <b>Área das Atividades Físicas**</b><br>Subdomínio de opções – Raquetas e Outras (Orientação, Luta, Judo e Jogos Tradicionais)     | <b>Promover atividades formativas, a pares ou em grupos homogêneos que possibilitem aos alunos:</b><br>Resolver problemas em situação de jogo;                                                                                                                                                                                                         | B, C, E, F, I, J               |
| 15                     | Outras opções – Bitoque, Corfebol e Basebol.                                                                                       | <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br>Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;                                                                                                               | B, C, E, F, I, J               |
| Ao longo do ano letivo | <b>Área da Aptidão Física***</b><br>Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.                                         | <b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b><br>Ser autónomo na realização das tarefas; Cooperar na preparação e organização dos materiais;                                                                                                                                                           | B, E, F, G, J                  |
|                        | <b>Área dos Conhecimentos***</b><br>Relacionar a aptidão física e saúde; Aplicar os conhecimentos nas subáreas abordadas.          | <b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b><br>Adquirir, com rigor, conhecimento e outros saberes; Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; Elaborar sequências de habilidades e/ou coreografias; Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais.                              | A, B, C, D, F, I               |
|                        | Auto e heteroavaliação***                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E, F;                          |

\* Valores de referência, dependentes das instalações disponíveis, do nível de prestação inicial dos alunos e distribuição semanal da carga horária da disciplina;

\*\* O aluno desenvolve as competências essenciais (<http://dge.mec.pt>) para o 11.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matéria de diferentes Subáreas;

\*\*\*Abordagem ao longo do ano letivo.

| Crítérios de Avaliação             | Ponderação | Ponderação (C/Atestado Médico) | Instrumentos e procedimentos de avaliação        |
|------------------------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Conhecimentos e Capacidades</b> | %          | %                              |                                                  |
| Escrita                            | 10         | 30                             | Fichas, Testes, trabalhos, relatórios, portfólio |
| Oral                               | 10         | 30                             | Apresentação de trabalhos, questões de aula      |
| Prática e/ou Experimental          | 60         | 20                             | Grelhas de observação e registo                  |

|                           |    |    |                                 |
|---------------------------|----|----|---------------------------------|
| <b>Atitudes e Valores</b> | %  |    |                                 |
| Responsabilidade          | 10 | 10 | Grelhas de observação e registo |
| Postura e Empenho         | 10 | 10 | Grelhas de observação e registo |

| Material                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Para todas as aulas: |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Equipamento desportivo obrigatório: Camisola, calções/fato de treino, meias e sapatilhas. O cabelo tem que estar apanhado e não é permitido usar piercings ou objetos que ponham em causa a integridade física dos alunos. O banho é aconselhado a todos os alunos, que por isso, devem trazer os artigos de higiene pessoal (chinelos, toalha, sabonete/gel de banho). |                      |

#### ÁREAS DE COMPETÊNCIA 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.

#### VALORES

a - Responsabilidade e integridade

b - Excelência e exigência

c - Curiosidade, reflexão e inovação

d - Cidadania e participação

e - Liberdade