

**PLANIFICAÇÃO ANUAL**

**Ano/Turma**

**DEPARTAMENTO CURRICULAR: EXPRESSÕES**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**11.º A, B e C**

Docente: José Carlos Frende Félix

TEMAS – ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA E CONHECIMENTOS					Nº DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – ?????? CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 06/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBÁREAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
<b>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</b>	Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza Geral. Aplicação da Bateria de testes do FITescola: - Aptidão Aeróbica (vaivém); - Composição Corporal (IMC); - Aptidão Muscular (Abdominais / Flexões de braços / Impulsão horizontal); - Velocidade 40 m; - Flexibilidade dos ombros.	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.		<b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Coluna; Computador/ leitor áudio; Fita métrica. Balança. Sinalizadores.	Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)	?????

<p><b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b></p> <p><b>SUBÁREA DE JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b></p> <p><b>Anebol</b> <b>Futebol</b> <b>Voleibol</b></p>	<p><b>ANEBOL</b> <b>Nível Introdução</b> – Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção. - Como guarda-redes: enquadra-se com a bola e inicia o contra ataque. - Situação de jogo reduzido.</p> <p><b>Nível Elementar</b> - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: remates em suspensão, remates em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”. - Como guarda-redes: enquadra-se constantemente com a bola, recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque e colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. - Situação de jogo reduzido e de Anebol de 5 (4+1 x 4+1).</p> <p><b>FUTEBOL</b> <b>Nível Introdução</b> – O aluno realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, e em situação de exercício cabeceamento.</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Anebol, Voleibol e Futebol), 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><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elaborar sequências de habilidades;</li> <li>- elaborar coreografias;</li> <li>- resolver problemas em situações de jogo;</li> <li>- explorar materiais;</li> <li>- explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>- criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>- analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>- criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>- analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>- analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	<p>Bolas de Andebol; Bolas de Futebol; Bolas de Voleibol; Cones; Sinalizadores; Balizas; Postes e redes de voleibol.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>?????</p> <p>?????</p>
--	--	---	--	--	--	---	---------------------------

	<p>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>- Em situação de jogos reduzidos.</p> <p><b>Nível Elementar</b> – O aluno realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, remate de cabeça, condução de bola, drible, finta, passe, desmarcação e marcação.</p> <p>- Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.</p> <p>- Em situação de jogos reduzidos e jogo de 5x5 ou 7x7.</p> <p><b>VOLEIBOL</b></p> <p><b>Nível Introdução</b> - Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete e serviço por baixo.</p> <p>Jogo reduzido (2x2, 3x3).</p> <p><b>Nível Elementar</b> -Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, bloco, remate em apoio, e, em situação de exercício, o passe alto de costas e remate com salto.</p> <p>Jogo reduzido (3x3, 4x4) jogo formal.</p>			<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizar tarefas de síntese;</li> <li>- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;</li> <li>- elaborar planos gerais, esquemas.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>- aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>- aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>- promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saber questionar uma situação;</li> <li>- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;</li> </ul>		<p>?????</p>
--	---	--	--	---	--	--------------

<p><b>SUBÁREA DE GINÁSTICA E ATLETISMO</b></p>	<p><b>Atletismo (CORRIDA E SALTOS)</b></p> <p><b>ATLETISMO (Corrida de estafetas)</b>  <b>Nível Introdução</b> - Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração  <b>Nível Elementar</b> - Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<p>Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas e saltos, em individual e equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>- identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>- interpretar e explicar as suas opções;</li> <li>- descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<p>Testemunhos; Caixa de areia; Rodo; Vassoura; Fita métrica; Sinalizadores.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>?????</p>
	<p><b>ATLETISMO (SALTO em comprimento)</b>  <b>Nível Introdução</b> – Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.  <b>Nível Elementar</b> – Salto em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada.</p>			<p><b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;</li> <li>- cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;</li> <li>- aplicar as regras de participação, combinadas na turma;</li> <li>- agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;</li> <li>- respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;</li> <li>- cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;</li> <li>- apresentar iniciativas e propostas;</li> <li>- ser autónomo na realização das tarefas;</li> <li>- cooperar na preparação e organização dos materiais.</li> </ul>			<p>?????</p>
<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS (MINITRAMPOLIM E PLINTO)</b></p>	<p><b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b>  <b>Nível introdutório:</b>  - <i>Plinto</i> (transversal ou longitudinal): realiza: salto ao eixo e entre mãos.</p>	<p>Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA, as destrezas elementares de</p>			<p>Colchões de queda; Tapetes; Plinto. Trampolim:</p>		<p>?????</p>

	<p>- <b>Minitrampolim:</b> realiza os seguintes saltos: extensão/vela (saída ventral e dorsal); engrupado; pirueta inteira e meia.</p> <p><b>Nível elementar:</b></p> <p>- <b>Plinto</b> (transversal ou longitudinal): realiza salto ao eixo, entre mãos e cambalhota à frente no plinto longitudinal.</p> <p>- <b>Minitrampolim:</b> realiza os saltos extensão/vela; engrupado; carpa de pernas afastadas e unidas; pirueta inteira e meia.</p>	<p>acrobacias, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e / ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>		<p><b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conhecer e aplicar cuidados de higiene;</li> <li>- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</li> <li>- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</li> <li>- reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</li> <li>- aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</li> </ul>	<p>(reuther ou sueco). Minitrampolim.</p>		
<p><b>SUBÁREA DE ATIVIDADES RÍMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p><b>DANÇA, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS</b></p>	<p><b>Danças Sociais: Salsa</b></p> <p><b>Nível introdutório/Nível Elementar</b></p> <p>- Salsa, dança Latino-americana, em posição fechada ou aberta de ritmo quaternário.</p> <p>- O aluno dança a salsa (progressões), em situação de “Line Dance”, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o “Tap” ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, “Tap”, realizando sequências de três passos e um “Tap”, que combinem: passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoio passos cruzados pela frente ou por trás; passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios; voltas à direita e à esquerda.</p>	<p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), 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>			<p>Coluna; Computador/ leitor áudio.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>?????</p>

<p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p><b>TÉNIS DE MESA</b></p>	<p><b>Ténis de Mesa</b> <b>Nível Introdução</b> - Posição base, deslocamentos e tipos de pega da raqueta. Serviço curto e serviço comprido. <b>Nível Elementar</b> - Devolução simples à esquerda e à direita. Deslocamento e posicionamento. Serviço com corte superior ou inferior, com batimento de revés e de direita, colocando o peso do corpo respetivamente sobre o pé direito e o esquerdo, colocando a bola no campo oposto em trajetórias curta ou comprida, paralela ou diagonal à linha lateral da mesa. Em cooperação com o companheiro: realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, só com o revés, ou alternadamente com uma e outra, combinados com diferentes trajetórias da bola: paralela, diagonal esquerda ou direita. Relança a bola, posicionando-se lateralmente em relação à mesa, com batida da bola à frente do corpo na fase ascendente, elevando o braço para cima e para a frente.</p>	<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (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>Mesas e redes de Ténis de mesa; Raquetes de Ténis de Mesa; Bolas de Ténis de Mesa.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>?????</p>
<p><b>SUBÁREA OUTRAS:</b></p> <p><b>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES</b></p>	<p><b>Jogos Tradicionais Populares</b> O aluno: 1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma. 2. Cooperar com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos</p>	<p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>			<p>Material existente na escola para a realização de alguns jogos tradicionais.</p>	<p>Grelhas de observação e registo</p> <p>Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>?????</p>

<p><b>Atividades de exploração da Natureza: ESCALADA / RAPEL</b></p>	<p>da turma, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.</p> <p><b>Escalada / Rapel</b> <b>Nível Introdução</b> – Cooperação; Regra dos pontos - pontos de apoio (três); Regra das distâncias - afastamento lateral dos apoios; Regra da verticalidade - posição vertical e/ou de afastamento da rocha / muro de escalada.</p>	<p>Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>			<p>Parede de escalada; Cordas de escalada; Arnês de escalada; Capacete de escalada; Mosquetões; Descensores.</p>		<p>?????</p>
<p><b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b></p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>			<p>Manual adotado; Recursos digitais online; Computador.</p>	<p>Grelhas de observação e registo  Ficha de avaliação teórica (ou trabalhos, oral)</p>	<p>Incluído nas aulas práticas</p>
<p><b>Outros conteúdos</b></p>	<p>Apresentação e explicação dos critérios de avaliação específicos da disciplina e planificação (domínios/temas/subtemas). Regras de funcionamento e de segurança das aulas de Educação Física, materiais e instalações desportivas (pavilhão e balneários). Apresentação e explicação do estatuto do aluno. Realização da autoavaliação.</p>						<p>?????</p>

Nota: A organização do conteúdo das grelhas deve refletir a especificidade de cada disciplina (é apresentada apenas uma sugestão). No entanto, de acordo com o DL N.º 55 terá que incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.

Oliveira de Frades, 09 setembro de 2024

O Coordenador do Grupo Disciplinar 620

José Félix