

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE OLIVEIRA DE FRADES
ANO LETIVO-2024/2025

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Ano/Turma - 11.º

DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões

CURSO: TAR (Turismo Ambiental e Rural)

DISCIPLINA: Educação Física

MÓDULOS (Nº ordem): 7, 8, 9, 10, 11, 12

N.º TOTAL DE TEMPOS: 53

Docente: Ricardo Baldaia

TEMAS –					N.º DE UNIDADES LETIVAS PREVISTAS (50 min.) – CALENDARIZAÇÃO de 16/09/2024 a 13/06/2025		
DOMÍNIOS OU TEMAS/SUBTEMAS	CONCEITOS	Aprendizagens Essenciais	ARTICULAÇÃO	Ações estratégicas orientadas para o perfil dos alunos	RECURSOS	AVAL.	TEMPOS
7 - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II (2)	BASQUETEBOL Nível Introdução - Objetivo do jogo, principais ações técnico-táticas e regras. Em situação de jogo 3x3 e/ou 5x5 e em exercício critério: passe de peito e passe picado; drible de progressão; recepção; lançamento na passada e parado; mudança de direção e de mão pela frente; paragens e rotações sobre um apoio; ressalto; desmarcação; atitude defensiva.	Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução do Jogo Desportivo Coletivo - Basquetebol, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.		Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.	Bolas de Basquetebol; Cones; Coletes; Sinalizadores; Tabelas de basquetebol.	Grelhas de registo de observação Ficha de registo da avaliação teórica (suporte de papel / digital)	11
8 - GINÁSTICA II (5)	GINÁSTICA DE SOLO Nível Elementar: - cambalhota à frente, com MI estendidos, afastados ou unidos; - cambalhota à frente saltada;						

Cofinanciado por:



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE OLIVEIRA DE FRADES

ANO LETIVO-2024/2025

<p>9 – ATLETISMO / RAQUETAS / PATINAGEM II (8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - cambalhota à retaguarda, com MI unidos e estendidos; - pino de braços, seguido de cambalhota à frente; - roda; - posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras); - saltos, voltas e afundos; - rodada e; - cambalhota à retaguarda com passagem por pino. <p>GINÁSTICA DE APARELHOS (PLINTO / BOCK) Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - salto de eixo no boque; - salto entre-mãos no boque ou plinto transversal e; - cambalhota à frente no plinto longitudinal. <p>TÉNIS DE MESA Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posição base; - pega clássica (shakehand); - batimento com ambas as faces (direita ou o revés) e; - serviço curto e comprido. 	<p>Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas – Ténis de Mesa, garantindo a iniciativa e capacidade ofensiva em</p>		<ul style="list-style-type: none"> - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades ao aluno de:</p>	<p>avaliação oral</p> <p>Plinto / bock; colchões de queda e individuais.</p> <p>Raquetes, bolas, mesas de ténis de mesa.</p>	<p>9</p>
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

Cofinanciado por:



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE OLIVEIRA DE FRADES

ANO LETIVO-2024/2025

<p>10 - DANÇA II (11)</p>	<p>DANÇAS SOCIAIS (Valsa) Nível Introdução:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. 	<p>participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Introdução da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - apresentar iniciativas e propostas; - ser autónomo na realização das tarefas; - cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar cuidados de higiene; 	<p>Computador, videoprojector e coluna de som.</p>	<p>9</p>
----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------

Cofinanciado por:



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE OLIVEIRA DE FRADES

ANO LETIVO-2024/2025

<p>11 – ATIVIDADES FÍSICA / CONTEXTOS E SAÚDE I (15)</p>	<p>PROCESSOS DE CONTROLO DO ESFORÇO: - sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>DIMENSÃO CULTURAL DA ATIVIDADE FÍSICA: - na atualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Computador, videoprojector e coluna de som.</p>		<p>9</p>
<p>12 - APTIDÃO FÍSICA (13)</p>	<p>FITescola - ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física): - desenvolvimento da resistência; - desenvolvimento da força; - desenvolvimento da velocidade;</p>	<p>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.</p>			<p>Computador, videoprojector e coluna de som; Colchões; bolas medicinais; TRX;</p>		<p>5</p>

Cofinanciado por:



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE OLIVEIRA DE FRADES

ANO LETIVO-2024/2025

	<ul style="list-style-type: none"> - desenvolvimento da flexibilidade e; - desenvolvimento da destreza geral. 				<p>cones sinalizadores; esponjas; halteres; cordas; espaldares; balança e; medidor de altura / estatura (régua graduada).</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 de incluir os Domínios/temas; conteúdos, aprendizagens essenciais e perfil dos alunos.

Cofinanciado por:

