

PLANIFICAÇÃO DA ÁREA CURRICULAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ensino Secundário

10º ANO

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO BLOCOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	O aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: 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.		Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.	Andebol 9 Basquetebol 9 Voleibol 9 Futebol 9	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
GINÁSTICA	SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da 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.	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria;	Ginástica 10	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)



PLANIFICAÇÃO ANUAL
Educação Física – Ensino secundário
Ano Letivo 2023/2024



<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS</p>	<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) 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>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, RAQUETAS e OUTRAS (duas matérias) Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</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>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> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: 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>	<p>Rítmicas Expressivas 4</p> <p>Atletismo 10 Patinagem 5 Raquetes 10</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
---	--	---	---	---



OUTRAS	<p>OUTRAS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Atividade de Combate (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>Nota - Para os níveis INTRODUÇÃO em 5 matérias e nível ELEMENTAR numa matéria, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <p>conhecer e aplicar cuidados de higiene;</p> <p>conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;</p> <p>conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;</p> <p>reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>	Outras 10	Cuidador de si e do outro
--------	--	--	-----------	---------------------------

<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares. O aluno deve ficar capaz de: 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. Consulte o site da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p>		<p>Aptidão Física 8</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p>	<p>O aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: □ cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);</p>			<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>



PLANIFICAÇÃO ANUAL
Educação Física – Ensino secundário
Ano Letivo 2023/2024



	<ul style="list-style-type: none">☐ assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;☐ realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;☐ contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;☐ realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);☐ reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).			
--	---	--	--	--

11 E 12º ANO				
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS	CALENDARIZAÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p>	<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> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Andebol 14</p> <p>Basquetebol 14</p> <p>Voleibol 14</p> <p>Futebol 14</p>	<p>Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>

<p>GINÁSTICA E ATLETISMO</p>	<p>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria) Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da 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. Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; - explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. 	<p>Ginástica 12 Atletismo 12</p>	
<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p>	<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria) 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>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria. 	<p>Rítmicas Expressivas 4</p>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>
<p>OPÇÃO*</p>	<p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias) SUBÁREA PATINAGEM Patinar (Patinagem) 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 Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; 	<p>Patinagem 5</p>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p>

RAQUETAS	SUBÁREA RAQUETAS 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.	- desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas.	Raquetes 10	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
OUTRAS	OUTRAS Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. 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. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Nota - No 11.º e 12º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). * Para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias (11º ano), 3 matérias (12º ano) e nível ELEMENTAR em 2 matérias (11º ano), 3 (12º ano) de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições:	Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - 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. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações: - 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;	Outras 10	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)



<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 – Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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. Consulte o Anexo para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 11.º e 12º ano de escolaridade. Consulte o site da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de: 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</p>	<ul style="list-style-type: none">- 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 de:</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;- conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;	<p>Aptidão Física 8</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--------------------------------------	---	---	-------------------------	---



PLANIFICAÇÃO ANUAL
Educação Física – Ensino secundário
Ano Letivo 2023/2024



	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; □ Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	- conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; - reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.		
--	--	---	--	--

- O Subdomínio da Ginástica (Ginástica Rítmica e Acrobática) e o domínio da Escalada, Badminton, Orientação e Rugby, apenas serão lecionadas se o professor entender que o nível da turma assim o permite e tem tempo para desenvolver as modalidades.
- O conteúdo (Programa de Educação Física do Secundário) de cada uma das matérias encontra-se especificado em: «Elementar», nível onde se discriminam os conteúdos constituintes do domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente à modalidade da Cultura Física a que se referem;
- O docente de EF deve introduzir o «Nível Avançado» (Programa de Educação Física do Ensino Secundário) se considerar que os alunos estão aptos a aprender um nível mais exigente do programa.
- A Natação, apenas poderá ser lecionada se as condições atmosféricas o permitirem e durante a época balnear e na presença de nadador salvador.
- Atividades / estratégias de ensino numa perspetiva de Educação para o Desenvolvimento Sustentável e valorização da Açorianidade.