



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 40 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 12</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>NATAÇÃO NÍVEL ELEMENTAR</b> Deslocar-se com segurança no Meio Aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>NATAÇÃO</b> Nado Crol e Costas	Placas Arcos e barras de imersão Vídeos	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 12</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>ATLETISMO</b> Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, corridas, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>ATLETISMO</b> Corrida de velocidade	Testemunhos Apito Sinalizadores Barreiras	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 15</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b>	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.	Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações

O Docente de Educação Física



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 33 (tempos de 50 minutos)					
Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 12</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>GINÁSTICA DE APARELHOS</b> Salto de eixo no boque Salto em extensão	Colchão de queda Minitrampolim Boque	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 14</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>BASQUETEBOL</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realizar 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>BASQUETEBOL</b> Recepção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado e drible de progressão e mudança de direção e de mão pela frente.	Apito Bolas	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 6</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b>	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.	Conhecedor/ sabor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de Andrade

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2020/2021

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 27 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 10</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>VOLEIBOL</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo. Realizar 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>VOLEIBOL</b> Passe alto de frente Manchete Serviço por baixo Serviço por cima Remate em apoio	Apito Bolas	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS <b>Aulas previstas: 10</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>BADMINTON</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	<b>BADMINTON</b> Posição base Clear Lob Serviço curto Serviço comprido	Raquetas Volantes	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA <b>Aulas previstas: 6</b> <b>Aulas dadas:</b>	<b>APTIDÃO FÍSICA</b> 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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS <b>Aulas previstas: 1</b> <b>Aulas dadas:</b>	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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	Técnicas/táticas e regras das atividades físicas. Processos de elevação e manutenção da aptidão física.	Computador Vídeos Imagens Livro didático Quadro interativo	Avaliação escrita e oral Trabalhos Apresentações

O Docente de Educação Física