



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 1º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 37 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 16 Aulas dadas:	NATAÇÃO NÍVEL ELEMENTAR 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)	Nado Crol e Costas	Placas Arcos e barras de imersão Vídeos	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 14 Aulas dadas:	BASQUETEBOL NÍVEL ELEMENTAR 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.		Receção, 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 Aulas previstas: 6 Aulas dadas:	APTIDÃO FÍSICA 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:	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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de
DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - 2021/2022

Planificação Geral 2º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 39 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 14 Aulas dadas:	GINÁSTICA ACROBÁTICA NÍVEL INTRODUÇÃO 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)	Pegas, montes e desmontes do tipo simples; Figuras de pares e trios.	Colchões de queda	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 18 Aulas dadas:	VOLEIBOL NÍVEL INTRODUÇÃO Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários		Em situação de exercício utiliza o passe e a manchete para manter a bola no ar.; Técnicas de passe alto de frente, manchete, serviço por baixo;	Apito Bolas de voleibol Campo	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 6 Aulas dadas:	APTIDÃO FÍSICA 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:	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



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PADRE ANTÓNIO DE
ANDRADE, OLEIROS

Escola Básica e Secundária Padre António de

Planificação Geral 3º período – Educação Física – 11º ano Turma A – Aulas previstas: 19 (tempos de 50 minutos)

Aprendizagens Essenciais		Descritores do Perfil dos Alunos	Conteúdos	Recursos didáticos	Avaliação
Domínio	Conhecimentos, capacidades e atitudes				
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 9 Aulas dadas:	JOGOS TRADICIONAIS POPULARES Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos característicos.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	Jogo da Malha Jogo do Pião Jogo do prego Corrida de sacos Saltar à corda Jogo da Macaca	Giz Pinos Malhas Piões/Sacos Prego/Martelo Tronco pinho Corda	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Aulas previstas: 6 Aulas dadas:	ORIENTAÇÃO - Nível Introdução Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.		Orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta)	Mapas GPS	Observação direta e indireta. Exercício-critério
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Aulas previstas: 3 Aulas dadas:	APTIDÃO FÍSICA 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.		Força Resistência Velocidade Flexibilidade Destreza Geral.	Plataforma Fitescola Vídeos Áudio Imagens	Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®
ÁREA DOS CONHECIMENTOS Aulas previstas: 1 Aulas dadas:	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,

Hélio Gomes Martins