

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

DEPARTAMENTO CURRICULAR: Expressões	GRUPO DISCIPLINAR: 620 - Educação Física
DISCIPLINA: Educação Física	ANO: 11.º

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	JOGOS DESPORTIVOS Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e mais 2 modalidades a escolher entre Basquetebol, Andebol 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
	GINÁSTICA Compor, realizar e analisar esquemas individuais ou em grupo da Ginástica (Solo/Aparelhos/Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G) Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	(A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença
	ATLETISMO Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo - Pentatlo (Corridas, Lançamentos e Saltos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como	(A, B, E, F, H)

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	praticante, mas também como juiz. RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Ténis/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. ESCALADA 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.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
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.	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)
CONHECIMENTOS	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; e Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	