Planificação Geral 2026/2027

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **11.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	

Aprendizagens Essenciais

DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

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.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - 2 matérias
Andebol*, Basquetebol, Futsal*, Voleibol
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos 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.

SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO - 1 matéria
GINÁSTICA
Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

ATLETISMO
Realizar e analisar do atletismo (salto em altura e lançamento do peso), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria
Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Tradicionais Portuguesas), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 matérias
- Jogos de Raquetes
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (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.

- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)
Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

- Natação
Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

- **FITescola** - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal.
Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

DOMÍNIO 3 - ÁREA DOS 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; C.Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja lecionação deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	**Ponderação**	**Critérios de avaliação**
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	**Compreensão** **Apropriação** **Rigor** **Clareza** **Raciocínio** **Reflexão** **Criatividade** **Responsabilidade** **Participação** **Cooperação**
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	25%	
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	