|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Modelo Equipas Pedagógicas-01*****Planificação Anual\*****Departamento Expressões e Tecnologias** |

|  |
| --- |
| **Ciclo/Ano Sec. / 11º Ano letivo 2020.2021****Disciplina/Área Curricular: Educação Física****Turmas: A, B, C, D, E, F, G****Professor(es): Eduardo Silva, Laura Pires, José Carlos Monteiro e Silvina Pais** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Período e****Total de aulas previstas** | **Áreas de Competências (Perfil do Aluno) \*** | **Organizador (domínio – subárea) - Unidade Didática** | **Conhecimentos, capacidades e atitudes****(O aluno deve ficar capaz de:)** |
| **1º Período****(54 aulas – 27 blocos, máximo)** | **A – linguagens e textos****B – informação e comunicação****C – raciocínio e resolução de problemas****D – pensamento crítico e pensamento criativo****E – relacionamento interpessoal****F – desenvolvimento pessoal e autonomia****G – bem-estar, saúde e ambiente****H – sensibilidade estética e artística****I – saber científico, técnico e tecnológico****J – consciência e domínio do corpo** | **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – FUTEBOL (12)****elementar** | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro |
| **APTIDÃO FÍSICA - APTIDÃO FÍSICA (3+2)** | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa *FitEscola*, para a sua idade e sexo.  |
| **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / DANÇAS SOCIAIS / CHÁ-CHÁ-CHÁ (8)****elementar** | Apreciar, compor e realizar, no chá-chá-chá, sequências de elementos técnicos elementares em coreografia, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos da composição.  |
| **ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / MÉTODOS E MEIOS DE TREINO (2)** | Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. |
| **2º Período****(46 aulas – 23 blocos, máximo)** | **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS / VOLEIBOL (14)****introdutório** | Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do jogo, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada momento do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro |
| **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / ATLETISMO - LANÇAMENTO DO PESO OU SALTO EM COMPRIMENTO (8)****introdutório**  | Realizar e analisar o lançamento do peso ou o salto em comprimento, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz. |
| **ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1)** | 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.
 |
| **3º Período (36 aulas – 18 blocos, máximo)** | **APTIDÃO FÍSICA / APTIDÃO FÍSICA (2+1)** | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na zona saudável de aptidão física do programa *FitEscola*, para a sua idade e sexo.  |
| **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / OUTRAS / ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA / CORRIDA DE ORIENTAÇÃO (8)****introdutório** | Realizar um percurso de orientação simples, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente |
| **ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS / OUTRAS / JOGOS TRADICIONAIS POPULARES (6)****introdutório** | Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. |
| **ÁREA DOS CONHECIMENTOS / ÁREA DOS CONHECIMENTOS / FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS (1)** | 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.
 |

\* - dependendo da evolução da pandemia e das condições de trabalho existentes – espaço (balneários, local de prática, sala de aula), material, alunos/turma e nº de turmas em simultâneo, esta planificação pode sofrer alterações (podem, eventualmente, não serem abordadas todas as unidades didáticas ou serem substituídas por outras de baixo risco ou até, mesmo, ser alterada a sua sequência)