

Nível de Ensino: secundário

Disciplina: Educação Física

Ano: 11º

Curso:

## Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	Basquetebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-tático: fintas de arranque em drible, receção-enquadramento, lançamento na passada, drible de progressão com mudanças de direção pela frente, drible de proteção, passe com uma mão, passe e corte, ressalto, posição defensiva básica e enquadramento defensivo. Em situação de jogo, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.	
	Andebol	Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção. Em situação de jogo, efetua a desmarcação, demonstra atitude defensiva e ofensiva, realiza a finalização.	
	Orientação Pedestre	Percursos e simbologia básica; orientação do mapa; localização do espaço envolvente; identificação da melhor opção de percurso; cumprimento do percurso o mais rapidamente possível.	
	Aptidão Física	Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia)	
	Área dos conhecimentos	Métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.	

<p style="text-align: center;"><b>2.º</b></p>	<p>Voleibol</p> <p>Badminton</p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras; Princípios de Jogo; Fundamentos técnico-táticos: passe alto de frente e costas; posição base; deslocamentos; manchete; serviço por baixo e por cima; remate em apoio e em salto; bloco; proteção ao bloco. Em situação de jogo, realiza defesa em W e ataque organizado.</p> <p>Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos; posição base; tipos de pega; batimentos: serviço curto e serviço longo, clear e lob, drive esquerda e direita.</p> <p>Aparelhos: Boque /plinto - salto ao eixo e salto entre mãos; Minitrampolim - salto em extensão (vela); salto engrupado; meia pirueta; pirueta vertical; carpa pernas afastadas e juntas.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>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; Condições materiais de equipamentos e de orientação do treino.</p>	
---	--	---	--

### Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

<b>Ainda está longe de um desempenho razoável</b>	<b>Ainda não desempenha razoavelmente</b>	<b>Desempenha razoavelmente</b>	<b>Desempenha bem</b>	<b>Desempenha plenamente</b>
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes )/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1-Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Basquetebol.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Andebol.</p> <p>c. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Voleibol.</p> <p>d. Compõe, realiza e analisa na GINÁSTICA (Aparelhos), as destrezas elementares dos saltos nos aparelhos, aplicando os critérios de correção técnica.</p> <p>e. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>f. Realiza percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	50%	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>

<p>2-Área da Aptidão física</p> <p>a. Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p>	<p>20%</p>	<p>.Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
<p>3-Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>b. Conhece e interpreta 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; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p>	<p>10%</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p>
<p>4 -Área de Competências</p> <p>a. 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.</p> <p>b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>c. participa de forma ativa em todas as atividades da aula.</p> <p>d. é assíduo e pontual, apresentando-se com o material necessário em todas as aulas.</p>	<p>20%</p>	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes )/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
1.Área das Atividades Físicas a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos. b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.	50%	.Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);
2.Área da Aptidão física a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.	10%	.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;
3.Área dos Conhecimentos a. Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. b. Conhece e interpreta 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; condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	20%	.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;  .Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;
4-Área de Competências a. Coloca questões pertinentes sobre as atividades desenvolvidas. b. Procura informação e aplica em situação de aula. c. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.	20%	.Fichas de auto e heteroavaliação.

**Notas:**

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.