

# PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário 2025-2026

## Educação Física – 11º Ano

### GESTÃO DO TEMPO

1º Semestre		Nº de tempos	2º Semestre		Nº de tempos
		Apresentação			2
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	40		Avaliação das aprendizagens	10
	Avaliação das aprendizagens	12			
	<b>TOTAL</b>	<b>54</b>		<b>TOTAL</b>	<b>45</b>

### GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Temas/Domínios	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	99	<b>Área das atividades físicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>JDC: Futebol + 1 JDC à escolha (voleibol, andebol, ou basquetebol)</li> </ul>	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (jogador e árbitro).</li> </ul>	<b>Futebol   Voleibol   Basquetebol   Andebol</b> O aluno no seu desempenho em aula: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir as regras de segurança estabelecidas e utilizar os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</li> <li>Participar no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</li> <li>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> </ul> <b>Futebol</b> O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) e em situação de jogo 4x4 e/ou 5x5: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros 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.</li> </ul>	Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p>99</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceita as decisões de arbitragem identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros.</li> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: receção, passe, remate, remate de cabeça, condução de bola, desmarcação, marcação, drible e finta.</li> <li>▪ Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</li> </ul> <p><b>Voleibol</b> O aluno em situação de exercício critério, em grupos de 4 ou 6 (2:2,3:3) numa situação de cooperação e/ou em situação de jogo de 3x3 (oposição):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito, os companheiros e adversários.</li> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes habilidades técnicas: passe de frente em apoio, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio, bloco e remate em suspensão.</li> <li>▪ Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques.</li> </ul> <p><b>Basquetebol</b> O aluno em situação de exercício critério e em situação de jogo 3x3 ou 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo de jogo o mais rápido possível, em ataque organizado ou em transição defesa-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Decidindo e executando com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque ou defesa.</li> <li>▪ Realizando de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes</li> </ul>	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GINÁSTICA: acrobática</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo de Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</li> </ul>	<p>técnicas: receção; passe de peito, picado e com uma mão; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, em apoio e em salto; drible de progressão e proteção; passe e corte; receção-enquadramento, ressalto; posição defensiva básica e enquadramento defensivo.</p> <p><b>Andebol</b> O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: passe-receção em corrida; receção- remate em salto; drible-remate em salto; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; remates em suspensão e em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; posição base defensiva; colocação defensiva; deslocamentos defensivos; desarme; “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”.</li> <li>▪ Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</li> </ul> <p><b>Ginástica</b> O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros.</li> <li>▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.</li> </ul> <p><b>Acrobática</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreende e desempenha corretamente as funções como base, intermédio ou volante, na sincronização dos diversos elementos coreográficos e acrobáticos.</li> <li>▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, montes e desmontes ligados aos elementos a executar.</li> <li>▪ Elabora uma coreografia em grupo (5 a 8 elementos) com música (referência de 4 minutos), utilizando diversas direções e sentidos no praticável, combinando exercícios individuais</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ATLETISMO:</b> Resistência - corrida de longa duração, salto em altura Fosbury Flop; corrida de barreiras; lançamento de dardo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.</li> </ul>	<p>(habilidades gímnicas) e exercícios de grupo de equilíbrio e/ou dinâmicos (pares, trios e pirâmides de 5 ou mais elementos), de forma segura, harmoniosa e fluída, com correção e postura gímnic.</p> <p><b>Atletismo</b> O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul> <p><b>Resistência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras ações motoras globais de longa duração (acima dos 15 minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</li> </ul> <p><b>Salto em altura – Fosbury Flop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</li> </ul> <p><b>Corrida de barreiras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Efetua uma corrida de barreiras. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. Realiza 3 passadas entre barreiras.</li> </ul> <p><b>Lançamento do Vortex</b></p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ RAQUETES: Badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, em “individuais” e “pares” com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partindo de uma posição lateral, lançar o engenho com dois passos de balanço, com cruzamento dos pés. Manter a posição dos ombros e do engenho ao longo do deslocamento; iniciar a ação do braço lançador depois de o pé direito, a anca e o peito se voltarem para o local de queda; passar a mão lançadora acima do nível da cabeça e na projeção vertical do ombro; terminar com ambos os pés em apoio e com a perna esquerda em extensão.</li> </ul> <p><b>Badminton</b> O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>▪ Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</li> <li>▪ Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</li> <li>▪ Clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</li> <li>▪ Lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo).</li> <li>▪ Amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</li> <li>▪ Drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.</li> <li>▪ Remate, na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação</li> </ul>	
--	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança</li>   <li>▪ OUTRAS: ATIVIDADE DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA / DESP COMBATE / ORIENTAÇÃO / JOGOS TRADICIONAIS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.</li>   <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.</p> <p><b>Dança Social ou Tradicional</b> O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</li> <li>▪ Analisar as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento.</li> <li>▪ Aceitar limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações.</li> <li>▪ Respeitar o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.</li> <li>▪ Em situação de dança a pares, selecionar com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da dança selecionada.</li> </ul> <p>Ver as Aprendizagens Essenciais das referidas modalidades em função da atividade selecionada.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<p>99</p>	<p><b>Área da aptidão física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas – resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.</li> </ul>	<p><b>FITescola e Circuito de Treino Funcional</b></p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade</li> </ul> <p><b>FITescola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza os seguintes testes da bateria: peso. Altura, vaivém, velocidade, salto horizontal, agilidade, flexibilidade de m.i. e de ombros, cumprindo os protocolos de realização de cada um dos testes indicados</li> </ul> <p><b>Circuito de Treino Funcional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza o circuito funcional, no menor tempo possível, executando os exercícios com correção técnica e postural.</li> </ul>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
		<p><b>Área dos conhecimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</li> <li>▪ 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:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- Doenças e lesões;</li> <li>- Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</li> </ul> </li> </ul>	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados.</li> <li>▪ compreende e aplica os princípios e processos de participação das diferentes atividades físicas;</li> <li>▪ aprofunda a compreensão da importância da prática regular de atividade física como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura.</li> </ul>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

8 de outubro de 2025

Grupo Disciplinar de Educação Física 25-26