PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário
2026-2027

Educação Física – 11º Ano

GESTÃO DO TEMPO

		Nº de tempos			Nº de tempos
1º Semestre	Apresentação	2	2º Semestre	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	32
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	40		Avaliação das aprendizagens	10
	Avaliação das aprendizagens	12			
	TOTAL	54		TOTAL	42

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	96	**Área das atividades físicas** ▪ JDC: Futebol + 1 JDC à escolha (voleibol, andebol, ou basquetebol)	O aluno deverá ser capaz de: ▪ Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do 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).	**Futebol | Voleibol | Basquetebol | Andebol** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação. ▪ Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa. ▪ Conhece 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. **Futebol** O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) e em situação de jogo 4x4 e/ou 5x5: ▪ Coopera com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

	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
				indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. ▪ 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. ▪ 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. ▪ 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.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	96			**Voleibol** 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): ▪ 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. ▪ 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. ▪ Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques. **Basquetebol** 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:	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)

	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
		▪ GINÁSTICA: Aparelhos e acrobática	▪ Compor, realizar e analisar as destrezas elementares dos saltos no Minitrampolim, aplicando os critérios de correção técnica e expressão de acordo com seu padrão global de execução.	▪ 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. ▪ Realizando de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes 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. **Andebol** O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7: ▪ 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". ▪ 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. **Ginástica -** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros. ▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)

	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
			▪ 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.	**No Minitrampolim, após corrida de balanço e chamada no aparelho, realiza os seguintes saltos, de acordo com o respetivo padrão de execução global e receção controlada:** ▪ Salto de vela ou extensão ▪ Salto engrupado ▪ Salto de carpa com membros inferiores afastados ▪ Salto encarpado (membros inferiores unidos e em extensão) ▪ ½ Pirueta vertical ▪ 1 Pirueta vertical **Acrobática** ▪ Compreende e desempenha corretamente as funções como base, intermédio ou volante, na sincronização dos diversos elementos coreográficos e acrobáticos. ▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, montes e desmontes ligados aos elementos a executar. ▪ 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 (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 gímnica.	
		▪ ATLETISMO: Resistência - corrida de longa duração, salto em altura Fosbury Flop; corrida de barreiras; lançamento de dardo.	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Atletismo** O aluno: ▪ Coopera 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. **Resistência (avaliada no domínio da Aptidão Física)** ▪ 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.	

	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
		▪ RAQUETES: Badminton	▪ 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.	**Salto em altura – Fosbury Flop** ▪ 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. **Corrida de barreiras** ▪ 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. **Lançamento do Vortex** ▪ 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. **Badminton** O aluno: ▪ Coopera 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.	

	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
				▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ 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: ▪ 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. ▪ Clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. ▪ Lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo). ▪ Amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. ▪ 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. ▪ Remate, na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.	
		▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança	▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.	**Dança Social ou Tradicional** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas. ▪ Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, em pequenos grupos, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. Integra as habilidades e combinações	

	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
				exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos em sintonia com a música.	
		▪ OUTRAS: ATIVIDADE DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA / DESP COMBATE / ORIENTAÇÃO / JOGOS TRADICIONAIS	▪ 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.	Ver as Aprendizagens Essenciais das referidas modalidades em função da atividade selecionada.	
		Área da aptidão física ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas – resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral **Área dos conhecimentos**	▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola. ▪ 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; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	**FITescola e Circuito de Treino Funcional** O aluno: ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade **FITescola** ▪ 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 **Circuito de Treino Funcional** ▪ Realiza o circuito funcional, no menor tempo possível, executando os exercícios com correção técnica e postural. O aluno: ▪ através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados. ▪ compreende e aplica os princípios e processos de participação das diferentes atividades físicas; ▪ aprofunda a compreensão da importância da prática regular de atividade física como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)