

PLANIFICAÇÃO – CURSOS PROFISSIONAIS - 11.º ANO

2025-2026

Disciplina – Educação Física

GESTÃO DO TEMPO - 50 HORAS = 60 TEMPOS

UFCD 2	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	Nº de tempos	UFCD 5	GINÁSTICA II	Nº de tempos
	Apresentação	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	12		Desenvolvimento programático - referencial de competências	7
	Avaliação	2		Avaliação	2
	TOTAL	15		TOTAL	10
UFCD 8	ATLETISMO/RAQUETES/PATINAGEM II	Nº de tempos	UFCD 11	DANÇA II	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	8		Desenvolvimento programático - referencial de competências	6
	Avaliação	2		Avaliação	1
	TOTAL	11		TOTAL	8
UFCD 13	APTIDÃO FÍSICA	Nº de tempos	UFCD 15	ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE II	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	6		Desenvolvimento programático - referencial de competências	6
	Avaliação	1		Avaliação	1
	TOTAL	7		TOTAL	8

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

UFCD	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
2	15	Jogos Desportivos Coletivos II	<p>O aluno deverá ser capaz de:</p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Introdução de um Jogo Desportivo Coletivo diferente do abordado no 10ºano, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conhecer o objetivo e as regras do jogo; identificar e realizar as principais ações técnicas e táticas que o caracterizam.</p>	<p>Futebol Voleibol Basquetebol Andebol</p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <p>Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</p> <p>Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</p> <p>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.</p> <p>Coopera 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Futebol</p> <p>O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) realiza em situação de jogo 5x5 e/ou 7x7, 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, condução de bola, condução de bola, desmarcação, marcação, e em situação de exercício, cabeceamento.</p> <p>Voleibol</p> <p>O aluno em situação de exercício critério, em grupos de 4 (2:2)</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionado e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

5	10	Ginástica II (Solo e Aparelhos)	Realizar elementos, habilidades ou saltos do Nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos – Mini-Trampolim (aparelho diferente da Ginástica I), colaborando com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborando na preparação, arrumação e preservação do material.	<p>numa situação de cooperação e em situação de jogo de 2x2 (oposição):</p> <p>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.</p> <p>Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques.</p> <p>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:</p> <p>Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes técnicas: receção; passe de peito, picado; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, e parado; drible de progressão; e em exercício critério, mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p>Andebol O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7:</p> <p>Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guardanets, 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 e interceção.</p> <p>Boque e plinto O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco), chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito e cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em</p>	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónimo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
---	----	--	--	---	---

8	11	Atletismo/ Raquetas/ Patinagem II (Raquetes)	Realizar e analisar no Atletismo , saltos, corridas, lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	<p>cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p> <p>Mini-trampolim O aluno realiza no mini-trampolim, uma chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: salto em extensão (vela) após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;</p> <p>Atletismo (nível introdução) 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; Realiza uma corrida de velocidade (40 metros) de estafetas de 4x50 metros, uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos, salta em comprimento, salta em altura com técnica de tesoura, lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço,</p>	
11	8	Dança II	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no nível introdução da Dança Social selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	<p>Danças sociais (nível Introdução) O aluno coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas; aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações; respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. Realiza Merengue e Rumba quadrada, Merengue, Valsa lenta e Foxtrot Social.</p>	
13	8	Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola , para a sua idade e sexo. Desenvolver das capacidades motoras condicionais e	<p>Aptidão Física O aluno realiza exercícios físicos para melhoria das capacidades motoras condicionais e coordenativas, nomeadamente resistência, força, flexibilidade, velocidades, destreza geral, equilíbrio. Aplicação da bateria de testes do FITescola com respetiva referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade, bem como no treino funcional</p>	

15	8	<p>Atividades Físicas /Contextos e Saúde II</p>	<p>coordenativas: resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral.</p> <p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identificando as características que lhe conferem essa dimensão; - reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; - distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente. 	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno: aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno: saber questionar uma situação; realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno, em todas as situações: apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p>	
----	---	---	--	---	--