



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FAFE

**PLANO CURRICULAR
EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO PROFISSIONAL
11.º ANO
TURMAS - P,Q,R**

Departamento de Expressões

2023/2024



1. Planificação a médio/longo prazo

Período Letivo	Módulos/UFCD	Aprendizagens Essenciais/Conteúdos	Ações estratégicas/Tarefas a desenvolver	Áreas de competência do PASEO	Processos de recolha de informação (Avaliação)	N.º de aulas
1.º	MÓDULO 2 JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS II	<p>Futebol/Futsal – Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <p>1.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>2.Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo;</p> <p>3.Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo; b) marcação de golos; c) bola fora e reposição da bola em jogo; d) canto e pontapé de canto; e) principais faltas e incorreções; f) marcação de livres e de grande penalidade e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento; em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>4.1. recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; simula e ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>4.1.1. remata, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>4.1.2. passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação;</p> <p>4.1.3. conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar;</p> <p>4.2. desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque;</p> <p>4.3. aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza;</p> <p>4.4. logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</p> <p>4.5. como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado;</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade.</p> <p>Tarefas individuais</p> <p>Trabalho por circuitos</p> <p>Jogos reduzidos e condicionados</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo</p> <p>Colaborador</p> <p>Cooperante</p> <p>Responsável</p> <p>Autónomo</p> <p>B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta</p> <p>Grelhas de observação/registro</p>	16

		<p>5. realiza com oportunidade a correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações seguintes: a) recepção de bola; b) remate; c) remate de cabeça; d) condução de bola; e) drible; f) finta; g) passe; g) desmarcação e i) marcação.</p> <p><u>Voleibol - Nível Elementar</u></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar 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>2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.</p> <p>3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>4. Em situação de jogo 3 x 3 e 4 x 4 num campo reduzido:</p> <p>4.1 Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil recepção ou em profundidade.</p> <p>4.2 Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>4.3 Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4.4 Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.</p> <p>5. Em situação de exercício no campo de Voleibol:</p> <p>5.1 Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>5.2 Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p> <p>6. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de: a) passe alto de frente, b) manchete, c)</p>				
--	--	---	--	--	--	--

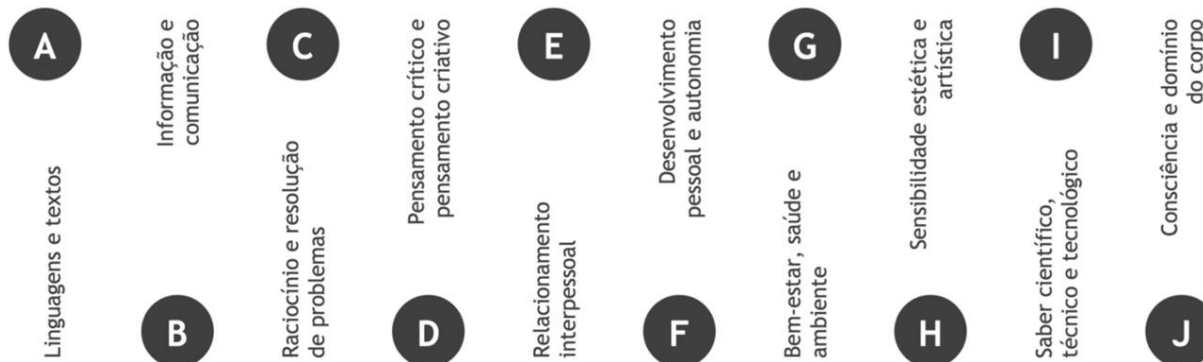
	<p>MÓDULO 5 GINÁSTICA II</p> <p>Ginástica Solo Ginástica Aparelhos</p>	<p>serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p> <p><u>Ginástica de Solo – Nível Elementar</u></p> <p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material; elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida;</p> <p>2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior;</p> <p>2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida;</p> <p>2.4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;</p> <p>2.5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;</p> <p>2.6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</p> <p>2.7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras);</p> <p>2.8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;</p> <p>3. Em situação de exercício faz: rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão.</p> <p><u>Ginástica de Aparelhos – Nível Introdução (PLINTO)</u></p> <p>1. O aluno: coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</p>	<p>Interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</p> <p>Saber questionar uma situação;</p> <p>Realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	<p>10</p>
--	---	--	---	---	---	-----------

		<p>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</p> <p>2.1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos);</p> <p>2.2. 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;</p> <p>2.3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p>				
2.º	<p>MÓDULO 11 DANÇA II</p>	<p><u>Danças Sociais – Nível Introdução</u> O aluno:</p> <p>1. Cooperar 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;</p> <p>2. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações;</p> <p>3. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho;</p> <p>4. Chá-chá-chá: seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/ figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/ não progressivas:</p> <p>4.1. mantém uma postura natural, com os ombros descontraindo e cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “posição fechada” de “posição aberta” e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em “posição aberta”;</p> <p>4.2. domina princípios básicos de condução, nomeadamente para início e final de “posição de promenade aberta” e de “posição de contra promenade aberta”, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	6
	<p>MÓDULO 8 Raquetes</p>	<p><u>Badminton - Nível Introdução</u> O aluno:</p> <p>1. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>1.1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após</p>	<p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física.</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros.</p>			10

		<p>cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>1.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>1.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>1.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>1.4.1. <i>Clear</i> - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>1.4.2. <i>Lob</i> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>2. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento</p>	<p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.</p> <p>Tarefas individuais e grupo</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autônomo B, C, D, E, F, G, I, J</p>	<p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	
3.º	<p>MÓDULO 15 ATIVIDADES FÍSICAS / CONTEXTOS E SAÚDE II</p> <p>MÓDULO 13 APTIDÃO FÍSICA</p>	<p>Atividades Físicas/ Contextos e Saúde II</p> <p>1. Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras;</p> <p>2. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; - Doenças e lesões; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. <p>Este módulo desenvolve-se ao longo dos três anos de curso. Considera os objetivos relativos ao desenvolvimento da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. A referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física) encontra-se estabelecida na bateria de testes do FITescola.</p> <p>Resistência</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição</p>	<p>Interpretar e explicar as suas opções;</p> <p>Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema;</p> <p>Saber questionar uma situação;</p> <p>Realizar ações de comunicação verbal e não-verbal pluridirecional.</p> <p>Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;</p> <p>Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</p> <p>Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autônomo B, C, D, E, F, G, I, J</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autônomo</p>	<p>Trabalhos Questões aula Testes Oralidade</p> <p>Observação direta Grelhas de observação/registro</p>	<p>5</p> <p>6</p>

		<p>nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p>Força</p> <p>1. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>1.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>1.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Velocidade</p> <p>1. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p> <p>1.1. Reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras previstas globais ou localizadas.</p> <p>1.2. Reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta.</p> <p>1.3. Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.4. Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos</p> <p>1.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.</p> <p>1.6. Realiza ações motoras globais de curta duração (até 45") com o máximo de intensidade naquele tempo, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p>Flexibilidade</p> <p>1. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):</p> <p>1.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).</p> <p>Destreza geral</p> <p>1. O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>	<p>Aperfeiçoar as técnicas da modalidade;</p> <p>Tarefas individuais Trabalho por estações Trabalho por circuitos</p>	<p>B, C, D, E, F, G, I. J</p>		
Total de aulas previstas						53

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



2. Critérios de avaliação das aprendizagens

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ¹
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	AFD /Aptidão Física	90%	Observação: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Grelha de observação do desempenhoprático ✓ Grelha de observação direta
	Conhecimentos	10%	Testagem: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito <ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

¹ Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

Critérios de avaliação (atestado médico)

Critérios Transversais	Domínios	Ponderação	Processos de recolha de informação para a avaliação ²
CONHECIMENTO COMUNICAÇÃO AUTONOMIA/COLABORAÇÃO	AFD /Aptidão Física	90%	Análise de Conteúdo: ✓ 1 Trabalho (pesquisa/escrito) por cada AFD ✓ Apresentação Oral ✓ Relatório de aula ✓ 1 Trabalho (1 circuito por período para desenvolver capacidades motoras) – módulo de Aptidão físicaa
	Conhecimentos	10%	Testagem: ✓ Testes ✓ Questão aula Análise de Conteúdo: ✓ Trabalho (pesquisa/escrito) Inquérito ✓ Questionário escrito/digital ✓ Questionário oral

² Processo(s) a utilizar na avaliação sumativa, tendo em conta as técnicas de recolha de informação apresentadas no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

2.1. Descritores de desempenho

Domínios	Descritores de desempenho ³			
	Muito Bom	Bom	Suficiente	Insuficiente
AFD / Aptidão Física	Coopera sempre com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza sempre com oportunidade e correção técnica todos os gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa sempre os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando sempre um padrão uniforme de correta execução.	Coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica a maioria dos gestos/ ações/ conteúdos solicitados. Executa os gestos/ ações /conteúdos com consistência, mostrando um padrão uniforme de correta execução.	Às vezes coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza com oportunidade e correção técnica alguns dos gestos/ações / conteúdos solicitados. Executa por vezes os gestos/ conteúdos /ações com alguma consistência, mostrando por vezes um padrão uniforme de correta execução.	Raramente coopera com os companheiros para o alcance do objetivo a atingir. Conhece e realiza alguns gestos/ conteúdos técnicos solicitados ou não conhece e não os realiza. É pouco consistente na execução dos gestos/conteúdos, e não mostra um padrão uniforme de correta execução.
Conhecimentos	Revela elevado desempenho no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica sempre corretamente os conceitos. Relaciona e aplica sempre os conceitos mesmo em situações novas.	Revela facilidade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica corretamente os conceitos. Relaciona e aplica os conceitos mesmo em situações novas.	Revela alguma dificuldade no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Às vezes conhece e aplica os conceitos. Às vezes relaciona e aplica os conceitos, mas com dificuldade em situações novas.	Revela muitas dificuldades no domínio dos conceitos e procedimentos relativamente às aprendizagens essenciais e de acordo com o perfil dos alunos. Conhece e aplica alguns conceitos ou não conhece e não os aplica. Relaciona pouco os conceitos ou não os relaciona.

23/10/2023

A Coordenadora de Departamento

Sara Alexandra Pereira Araújo

³ Em consonância com as Aprendizagens Essenciais e as áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. À avaliação qualitativa do nível de desempenho, corresponde, quando aplicável, o intervalo quantitativo previsto no Referencial de Avaliação do Agrupamento.

