PLANIFICAÇÃO ANUAL 2026/27– EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º ANO

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	ANDEBOL	Passe / receção Remate em suspensão e apoio Fintas Mudanças de direção Deslocamentos ofensivos e defensivos Posição base defensiva Desarme Marcação Realiza ações técnico-táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.	A B C D E F H I J	Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/ heterogéneos; -Jogo reduzido; - Jogo condicionado	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
			BASQUETEBOL	Mudanças de direção entre pernas/trás das costas Lançamento na passada Lançamento parado Finta com arranque em drible Lança em suspensão Drible com mudança de direção Passe com uma mão Realiza ações técnico-táticas de jogo: Ataque/Defesa; Marcação / Desmarcação.			

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Tag-Rugbyl), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	TAG RUGBY	Corrida com a bola (2 mãos) Passe Mudança de direção Passe/ receção Apoio ao portador da bola Mudança de direção Finta Defesa Realiza ações técnico- táticas elementares de jogo, utlizando os gestos técnicos acima mencionados.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério;	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	RAQUETAS	Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	BADMINTON	**Posição Base** **Serviço (curto e longo)** **Clear** **Lob.** **Amortie.** **Drive.** **Remate.**	A B C D F H I	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Jogos condicionados. - Jogo 1x1 e pares	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
	GINÁSTICA	Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	ACROBÁTICA	Coreografia em grupo.	A B C D E F H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografia em grupo.	De acordo com o quadro geral (ver anexo)

ÁREAS	SUBÁREA	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
ATIVIDADES FÍSICAS	**ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS**	Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	DANÇAS SOCIAIS e/ou DANÇAS TRADICIONAIS	Danças Sociais: Merengue, Rumba Quadrada, Valsa Lenta, Foxtrot Social, Chá chá chá ou outra.	A B C D E F H I j	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografia a peres ou em grupo	De acordo com o quadro geral (ver anexo)
APTIDÃO FÍSICA	**APTIDÃO FÍSICA**	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	RESISTÊNCIA. FORÇA. VELOCIDADE. FLEXIBILIDADE. DESTREZA GERAL	Vai-vem Teste dos abdominais Impulsão horizontal Corrida de velocidade (40m) Senta e alcança	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	3x/ano 1 em cada período (penúltima semana de cada período)
CONHECIMENTOS	**CONHECIMENTOS**	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:			A B C D G I	relatório, questionário, teste, trabalho individual, trabalho de grupo e/ou apresentação oral	Ao longo do ano.
ATITUDES	**ATITUDES**	Responsabilidade e integridade Empenho e curiosidade Cidadania e participação			E F G J	- Observação direta; - Grelhas de registo.	Ao longo do ano