

PLANIFICAÇÃO ANUAL	EDUCAÇÃO FÍSICA	11º ANO
AULAS PREVISTAS: 3 AULAS / SEMANA		
1º SEMESTRE		2º SEMESTRE
<p>Domínio das Atividades Físicas</p> <p>- Avaliação inicial das diferentes atividades físicas a lecionar ao longo do ano; *</p> <p>- Revisão e consolidação de conteúdos anteriores, aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 10º ano; *</p> <p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>- Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>		<p>Domínio das Atividades Físicas</p> <p>- Desenvolvimento, aplicação e consolidação de conteúdos e componentes críticas das atividades físicas selecionadas, de acordo com os objetivos programáticos para o 11º ano; *</p> <p>Domínio da Aptidão Física</p> <p>- Desenvolvimento da aptidão física e aplicação de testes de aptidão física do Programa FITescola: “vaivém” (aptidão aeróbica), abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e “senta e alcança” (aptidão muscular); verificação do peso e da altura (composição corporal).</p>
<p>* ATIVIDADES FÍSICAS SELECIONADAS – As atividades físicas são selecionadas, integrando as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivo Coletivos – Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol (no mínimo 2) • Ginástica – Solo, Aparelhos, Acrobática/Atletismo (no mínimo 1) • Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais (no mínimo 1) • Raquetas / Outras – Badminton, Ténis / Jogos Tradicionais Populares; Exploração da Natureza; Luta/Judo (no mínimo 2) Podendo ainda integrar outras, de acordo com o plano de turma. 		
<p>Domínio dos Conhecimentos</p> <p>- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.</p> <p>- 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>Regras, regulamentos, sinais da arbitragem e equipamentos específicos das matérias abordadas; função e modo de execução das ações técnico-táticas definidas; padrões das ações técnico-táticas das matérias abordadas.</p>		
<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>		<p>Teste escrito e / ou trabalho individual / grupo e / ou questionários em contexto de aula.</p>