ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	
A	Linguagens e textos
B	Informação e comunicação
C	Raciocínio e resolução de problemas
D	Pensamento crítico e pensamento criativo
E	Relacionamento interpessoal
F	Desenvolvimento pessoal e autonomia
G	Bem-estar, saúde e ambiente
H	Sensibilidade estética e artística
I	Saber científico, técnico e tecnológico
J	Consciência e domínio do corpo

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11ºano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias.

No 11ºano, tal como posteriormente no 12ºano, permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver-se.

Opção por 3 matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol) + Ginástica (Solo, Aparelhos e/ou Acrobática) ou Atletismo + Badminton e uma de outras (Hóquei em Campo, Patinagem, Ténis de Mesa, Rugby), de acordo com os espaços/materiais e conhecimentos práticos e/ou técnico-pedagógicos do docente. Cabe ao mesmo realizar a planificação desta matéria alternativa, uma vez que o programa de Educação Física é muito extenso em termos de matérias disponíveis para abordar.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA FUTEBOL			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe, recepção, condução de bola e remate. - Fundamentos táticos: Desmarcação e marcação individual. - Jogo reduzido e jogo 5x5. **Nível Elementar** - Fundamentos táticos: Desmarcação e marcação à zona. - Jogo 7x7. - Remate de cabeça e finta.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA VOLEIBOL			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe, recepção com as duas mãos por cima ou em manchete e serviço por baixo. - Fundamentos táticos do jogo: ataque e defesa. - Jogo reduzido 4x4. **Nível Elementar** - Jogo reduzido 4x4 e jogo 6x6. - Serviço por cima, remate em apoio e remate em salto, passe alto de costas.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA BASQUETEBOL			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: passe de peito, passe picado, receção, drible de progressão, drible com mudanças de direcção e de mão pela frente, lançamento em apoio, lançamento na passada, paragens (um e dois tempos), rotações sobre um apoio, posição defensiva básica. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual, participação no ressalto ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3. **Nível Elementar** - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação à zona, participação no ressalto ofensivo e defensivo. - Jogo 3x3 e 5x5. - Lançamento em salto, drible de protecção, passe e corte, mudanças de direcção.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA ANDEBOL			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Passe de ombro, recepção, remate em salto/suspensão, drible de progressão e posição base defensiva. - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação individual. - Jogo 5x5. **Nível Elementar** - Fundamentos táticos: Desmarcação, marcação à zona. - Jogo 5x5 ou 7x7. - Fintas e mudanças de direcção.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo reduzido e dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS: MATÉRIA BADMINTON			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da modalidade como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação e regras do jogo. - Fundamentos técnicos: Posição fundamental, serviço longo e curto, clear e lob. - Fundamentos táticos: acção ofensiva e acção defensiva. - Jogo 1x1 **Nível Elementar** - Amorti, remate/smash e drive.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios-critério e exercícios de jogo de cooperação. - Jogo condicionado: acções de ataque e de defesa. - Jogo dirigido: orientar, corrigir e estimular as acções de jogo em função dos objetivos a atingir. - Organização dos jogos e da arbitragem. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA E MATÉRIA ATLETISMO			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática das atividades de Atletismo como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de atletismo e as suas regras. - Corrida de velocidade (40m), corrida de estafetas (4x50m), corrida de obstáculos, salto em comprimento, lançamento do peso (2/3 Kg), salto em altura técnica de tesoura (opcional), lançamento da bola (opcional). **Nível Elementar** - Corrida de velocidade (40m a 60m), com partida de tacos, corrida de estafetas (4x60m), corrida de barreiras com partida de tacos, triplo salto (opcional), lançamento do peso (3/4 Kg) de costas e sem balanço e salto em altura técnica Fosbury Flop (opcional).	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Realização de “circuitos” técnicos em forma jogada. - Exercícios técnicos. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Mega Sprinter (Fase de escola). - Mega Salto (Fase de escola). - Mega Lançamento (Fase de escola). - Corta-mato (Fase de escola). - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	A, B, C, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO, MATÉRIA APARELHOS E MATÉRIA ACROBÁTICA			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
Nível Introdutório - Conhecer e valorizar a prática da ginástica como factor de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida. - Identificação das atividades de ginástica. - Fixar os fundamentos gímnicos. - **Solo:** posições de equilíbrio (avião, taça, bandeira, vela), pino de braços, cambalhota à frente engrupada, cambalhota à frente pernas afastadas (plano inclinado), cambalhota à retaguarda de pernas afastadas, cambalhota à retaguarda engrupada, passagem por pino com ajuda (professor, colegas, plinto, colchão, espaldares), roda com ajuda (professor, colegas, cabeça do plinto), posições de flexibilidade (espargata frontal e/ou lateral, sapo, ponte). - Realizar uma sequência gímnica com fluidez com 6 elementos no mínimo, contemplando 1 elemento de equilíbrio, 4 acrobáticos e 1 flexibilidade.	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	C, D, E, F, G, H, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DO CONHECIMENTO			
SUB-ÁREA GINÁSTICA: MATÉRIA SOLO, MATÉRIA APARELHOS E MATÉRIA ACROBÁTICA			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
- **Aparelhos:** <u>Reuther</u>: Salto ao eixo e salto entre-mãos no boque e/ou no plinto transversal e cambalhota à frente no plinto longitudinal (opcional). <u>Mini-Trampolim</u>: Salto em extensão. - **Acrobática:** Realizar corretamente as funções, quer como base, quer como volante, na sincronização dos diferentes elementos acrobáticos: figuras a pares, trios e quadras. **Nível Elementar** - **Solo:** cambalhota à frente saltada, cambalhota à retaguarda de pernas unidas e estendidas, cambalhota à retaguarda com passagem por pino e rodada. - **Aparelhos:** <u>Reuther:</u> salto ao eixo no plinto longitudinal (opcional).	- Avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. - Exercícios técnicos. - Exercícios de progressão pedagógica. - Exercícios por estações. - Exercícios de aplicação em forma jogada. - Exercícios com auxílio de música. - Ajudas. - Exercícios de aplicação para realizar: corrida de balanço, pré-chamada, chamada, salto e recepção. - Proporcionar atividades que possibilitem aos alunos uma participação com responsabilidade, cooperação e jogo limpo, apreciando o seu desempenho e o dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria. - Testes/fichas escritos e/ou trabalhos e/ou questionamento.	C, D, E, F, G, H, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

Mini-Trampolim: salto em engrupado, carpa de pernas afastadas e pirueta vertical (Opcional). - **Acrobática:** Combinar figuras acrobáticas numa coreografia musicada, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, pituetas, rolamentos, passo troca passo, tesouras, saltos, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.			

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA E DO CONHECIMENTO			
CONTEÚDOS	**ESTRATÉGIAS / ATIVIDADES**	**DESCRITORES PERFIL DOS ALUNOS**	**TEMPOS LETIVOS PREVISTOS**
- Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade) e coordenativas (destreza geral). - Controlo do ritmo cardíaco, frequência cardíaca, dificuldades de respiração e dor abdominal. **-** Benefícios da prática do exercício físico. - Educação para a saúde e a participação desportiva.	- Diapositivos. - Debate. - Testes físicos (Avaliação de uma ou mais capacidades motoras). - Participação nos encontros desportivos de ilha e regionais: corta-mato, mega sprinter, mega salto, mega lançamento e Jogos Desportivos Escolares e outras atividades do grupo de Educação Física. - Exercícios lúdicos. - Trabalho por estações/circuito.	A, B, D, E, F, G, I, J	Entre 12 e 16 (em conformidade com a rotatividade anual dos mapas de ocupação do espaços desportivos, calendarização do Desporto Escolar)

CRONOGRAMA DE REFERÊNCIA

MODALIDADES / MÊS	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Aptidão Física	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ginástica Solo+Aparelhos+Acrobática	x	x	x	x						
Badminton	x							x	x	x
Basquetebol	x				x	x	x			
Futebol	x	x	x	x	x	x	x			
Voleibol	x				x	x	x	x	x	x
Atletismo	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Andebol	x	x	x	x						
Outras Modalidades	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Nota: Cabe ao professor ajustar a distribuição temporal das matérias/modalidades, de acordo com as caraterísticas da turma, distribuição dos espaços desportivos e materiais.

Critérios de Avaliação

Atividades Físicas: 80% (60% para as modalidades + 20% para as atitudes e valores)
Aptidão Física: 10%
Conhecimento: 10%