



11.º ANO | ENSINO SECUNDÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA

INTRODUÇÃO

No ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas /fases de desenvolvimento.

No 11.º ano, tal como posteriormente no 12.º ano, permite-se a opção dos alunos, em cada turma, pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver-se. Enquanto o 10.º ano tem, predominantemente, um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, no 11.º ano o regime de opções, respeitando as características de eclétismo inerentes a esta proposta curricular, concorre para que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, garantam um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e

saudável.

As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através de:

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e

possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
 - O fenómeno da industrialização como processo histórico e social;
 - O urbanismo e planeamento das cidades contemporâneas;
 - A poluição como consequência da ação humana e das atividades económicas.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de

execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

Nota - Esta introdução deverá ser complementada pela leitura e análise da [Introdução Geral](#) de modo a que haja um melhor entendimento das aprendizagens essenciais sugeridas para cada ano de escolaridade.

DOCUMENTO PARA CONSULTA PÚBLICA

ÁREAS DE
COMPETÊNCIAS
DO PERFIL DOS
ALUNOS (ACPA)



DOCUMENTO PÚBLICO PARA CONSULTA

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES

O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 11.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR em 2 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

O aluno deve ficar capaz de:

SUBDOMÍNIOS OBRIGATÓRIOS (4 matérias)

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias)

Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:
adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;
selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;
analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;
desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;
estabelecer relações intra e interdisciplinares;
utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.

Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:
elaborar sequências de habilidades;
elaborar coreografias;

Conhecedor/
sabedor/ culto/
informado
(A, B, G, I, J)

Criativo
/Expressivo
(A, C, D, J)



ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)

Compor, realizar e analisar da Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica) as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)

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.

resolver problemas em situações de jogo;
explorar materiais;
explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;
criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;
analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;
criar soluções estéticas criativas e pessoais.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar semelhanças, diferenças, entre outras;
analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa perspetiva disciplinar e interdisciplinar;
analisar os seus desempenhos e o dos outros dando e aceitando sugestões de melhoria.

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

realizar tarefas de síntese;
desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização;
elaborar planos gerais, esquemas.

Crítico/Analítico
(A, B, C, D, G)

**Indagador/
Investigador/
Sistematizador/
organizador**
(A, B, C, D, F, H, I, J)

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO* (duas matérias)

SUBÁREA PATINAGEM

Patinar (Patinagem) adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins

SUBÁREA RAQUETAS

Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

OUTRAS

Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.

Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:

- 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.

Respeitador da diferença
(A, B, E, F, H)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:

- saber questionar uma situação;
- realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.

Questionador e Comunicador
(A, B, D, E, F, G, H, I, J)

Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, 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;

Autoavaliador/
Heteroavaliador
(transversal às áreas)



ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS ALUNOS
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS

Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.

Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.

Nota - No 11.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção). *

Para os níveis INTRODUÇÃO em 4 matérias e nível ELEMENTAR em 2 matérias, de diferentes subáreas, deve observar-se as seguintes condições:

1 - O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.

2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica,

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.

Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo;
cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades;
aplicar as regras de participação, combinadas na turma;
agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor;
respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança;
cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem;
apresentar iniciativas e propostas;
ser autónomo na realização das tarefas;
cooperar na preparação e organização dos materiais.

Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:
conhecer e aplicar cuidados de higiene;

Participativo/
colaborador/
Cooperante/
Responsável/
Autónomo
(B, C, D, E, F, G, I, J)

Cuidador de si e do outro
(B, E, F, G)

ORGANIZADOR
Domínio**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**

O aluno deve ficar capaz de:

Patinagem, Raquetas e Atividades Rítmicas e Expressivas cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.

3 - Nas Outras poderá ser considerada a Natação, uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, uma matéria da subárea dos Desportos de Combate ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Consulte o [Anexo](#) para conhecer os objetivos programáticos para o 11.º ano de escolaridade.

ÁREA DA
APTIDÃO FÍSICA

O aluno deve ficar capaz de:

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.

Consulte o [Anexo](#) para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 11.º ano de escolaridade.

Consulte o site da Plataforma [FITescola](#)® para conhecer

AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros;
conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente;
reforçar o gosto pela prática regular de atividade física;
aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.

DESCRITORES
DO PERFIL DOS
ALUNOS

ORGANIZADOR
Domínio

AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES
O aluno deve ficar capaz de:

**AE: AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS
ALUNOS**
(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES
DO PERFIL DOS
ALUNOS**

os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.

**ÁREA DOS
CONHECIMENTOS**

O aluno deve ficar capaz de:

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:

- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;

C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.