

Educação Física - Planificação Anual – 2024/2025 - 11º ano

MÓDULO	Designação	Duração de referência		2º ANO	64 Tempos
		horas	Tempos 45min		
2	Jogos desportivos coletivos II	16,5	22		
5	Ginástica II	12	16		
11	Dança II	4,50	6		
14	Atividade Física / Contexto e Saúde II	3	4		
8	Outras atividades desportivas II	12	16		
		48	64		



2º Ano	MÓDULO 2: JDC II – Basquetebol	22 aulas de 45' = 16,5h
Objetivos Gerais	<p>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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>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>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p>	
Conteúdos	<p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto; Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola; Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: – Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, – Progredir em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.</p> <p>Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: Lança, se tem ou consegue; situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa; Liberta-se do defensor (utilizando, se necessário, fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro; Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola; Aclara, em corte para o cesto: – se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, – se na tentativa de recepção não consegue abrir linha de passe; Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola; Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola; Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) recepção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna, n) arranque em drible (direto ou cruzado).</p>	
aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito.	
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual; Exercício critério; Jogo condicionado; Torneio.	

2º Ano	MÓDULO 5. Ginástica II – Ginástica de Aparelhos	16 aulas de 45' = 12 h
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas 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.	
Conteúdos	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal) - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); - ¾ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. - ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. 	
Situações de aprendizagem/avaliação	Execução prática da atividade; Observação direta do trabalho realizado e registo; Teste escrito.	
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual	

2º Ano		MÓDULO 11: Dança II – Aeróbica	6 aulas de 45' = 4,5 h
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.		
Conteúdos	<p>Em situação de acompanhamento do professor no “estilo livre” e com ambiente musical adequado, de acordo com unidades musicais constituídas por 32 tempos executa os seguintes Passos Básicos:</p> <p>Marcha (“march”), com receção do pé no solo, do terço anterior para o calcanhar;</p> <p>Corrida (“jogging”), com impulsão num pé e receção no outro realizadas pelo terço anterior;</p> <p>Passo e Toque (“step-touch”), tocando com o pé da perna livre na parte interior do pé da perna de apoio ou próximo desta, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento;</p> <p>Elevação do Joelho (“knee lift”), com os pés em contacto total com o solo na passagem de um apoio para outro e com a perna que se eleva a realizar um ângulo igual ou superior a 90º, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento;</p> <p>Passo Cruzado (“grapevine”), colocando a perna que cruza atrás da perna de liderança;</p> <p>Passo em V (“v step”), realizando os dois primeiros apoios a iniciar pelo calcanhar e a terminar em apoio total e os dois últimos apoios a iniciar pelo terço anterior e a terminar em apoio total, e suas variações dentro do mesmo padrão de movimento.</p> <p>Prepara e apresenta em pequenos grupos, na turma, uma sequência coreográfica de acordo com a música escolhida e respeitando o “princípio da perna pronta”, integrando os passos e combinações exercitadas, com coordenação, fluidez de movimentos e sintonia.</p>		
Situações de aprendizagem/avaliação	<p>Execução prática da atividade.</p> <p>Observação direta do trabalho realizado e registo.</p> <p>Apresentação prática</p>		
Estratégias	Trabalho individual de elevação da técnica individual; Elaboração de sequência de dança		

2º Ano		MÓDULO 14: Atividade física/contexto e saúde II	4 aulas de 45' = 3 h
Objetivos Gerais	Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável,		
Conteúdos	<p>Desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>		
Situações de aprendizagem/avaliação	Informação teórica. Apresentação prática		
Estratégias	Pesquisa temática Elaboração de trabalho de grupo.		



2º Ano		MÓDULO 8: OAD II – Atletismo	16 aulas de 45' = 12 h
Objetivos Gerais	Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.		
Conteúdos	<p>Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p> <p>Lança o peso de 3 kg/4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>9. Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p>		
Situações de aprendizagem/avaliação	<p>Execução prática da atividade.</p> <p>Observação direta do trabalho realizado e registo.</p> <p>Teste escrito.</p>		
Estratégias	<p>Trabalho individual de elevação da técnica.</p> <p>Torneio</p>		