

PLANIFICAÇÃO ANUAL 2021-2022

EDUCAÇÃO FÍSICA – SECUNDÁRIO (CIENTÍFICO-HUMANÍSTICAS)

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
<p>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</p> <p>10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria</p> <p>11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias</p> <p>12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</p> <p>(São selecionadas 2 matérias)</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol ou Outro), 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.</p>	<p>FUTEBOL</p> <p>a)</p>	<p>10º Ano (Nível Introdutório): Conhece objetivo de jogo e as determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas.</p> <p>Regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.</p> <p>Jogo reduzido/ exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Passe e Recepção; ➢ Remate; ➢ Condução de bola; ➢ Desmarcação; ➢ Marcação; ➢ Enquadramento (GR) ➢ Cabeceamento (apenas em exercício) <p>11º Ano e 12º Ano (Nível Elementar): Regras: a) Início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e reposição da bola em jogo, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo.</p> <p>Ações técnico-táticas: (Jogo reduzido/ exercício critério)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Passe e Recepção; ➢ Enquadramento ofensivo; ➢ Simulação; ➢ Finta; ➢ Drible; ➢ Remate ➢ Remate de cabeça; ➢ Condução de bola; ➢ Penetração; ➢ Marcação e Desmarcação; ➢ Mudanças de direção; ➢ Enquadramento GR 	<p>A</p> <p>B</p> <p>C</p> <p>D</p> <p>E</p> <p>F</p> <p>G</p> <p>H</p> <p>I</p> <p>J</p>	<p>- Observação direta;</p> <p>-Grelhas de registo;</p> <p>-Exercícios critério;</p> <p>-Grupos homogéneos/heterogéneos;</p> <p>-Jogo reduzido.</p>	<p>3º PERÍODO</p>

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
<p>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</p> <p>10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria</p> <p>11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias</p> <p>12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</p> <p>(São selecionadas 2 matérias)</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol ou Outro), 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.</p>	<p>VOLEIBOL</p>	<p>10º Ano (Nível Introdução): Conhece objetivo de jogo e as determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas.</p> <p>Regras: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.</p> <p>Exercício e jogo 2x2 (rede 2m): ➤ Serviço por baixo ➤ Manchete ➤ Deslocamentos</p> <p>11º e 12º (Nível Elementar) Regras: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação.</p> <p>Jogo (4x4 rede 2.10-2.15m): ➤ Deslocamentos ➤ Serviço por baixo ➤ Serviço por cima ➤ Passe alto de frente ➤ Manchete ➤ Remate em apoio Exercício: ➤ Passe alto de costas ➤ Remate com salto</p>	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Jogo reduzido.</p>	<p>1º e 2º PERÍODOS</p>

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
<p>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</p> <p>10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria</p> <p>11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias</p> <p>12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</p> <p>(São selecionadas 2 matérias)</p>	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Voleibol ou Outro), 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.</p>	<p>CORFEBOL</p> <p>(modalidade alternativa)</p>	<p>10º, 11º e 12º Anos (Nível Introdução): Conhece o objetivo de jogo e as determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas da modalidade.</p> <p>Regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo.</p> <p>Jogo reduzido ou em exercício critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enquadramento ofensivo ➤ Lançamento parado ➤ Lançamento na passada; ➤ Passe de peito ➤ Passe de ombro ➤ Receção ➤ Desmarcação ➤ Ressalto ➤ Atitude defensiva ➤ Marcação 	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Jogo reduzido e condicionado (quando necessário).</p>	<p>2º PERÍODO</p>

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
<p>ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR)</p> <p>10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria</p> <p>11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias</p> <p>12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias</p>	<p>GINÁSTICA</p> <p>10º Ano: 1 matéria.</p> <p>11º e 12º: 1 matéria (Ginástica/ Atletismo)</p>	<p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>SOLO; APARELHOS.</p> <p>b)</p>	<p>SOLO (10º ano - Nível Introdução):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Passagem por pino (plinto) ➢ Subida para pino ➢ Roda (cabeça do plinto) ➢ Posições de flexibilidade <p>SOLO (11º e 12º ano - Elementar) Elabora coreografia com:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Subida para Pino ➢ Roda ➢ Rodada ➢ Avião ➢ Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.) ➢ Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos) <p>APARELHOS - 10º ano (Nível Introdutório)</p> <p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Salto em extensão (vela) – saída ventral e dorsal <p>APARELHOS - 11º ano e 12º ano (Nível Elementar)</p> <p>Minitrampolim:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Salto em extensão (vela) – saída ventral e dorsal ➢ Salto engrupado ➢ Pirueta vertical ➢ Carpa de pernas afastadas 	<p>A B C D E F G H I J</p>	<p>-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografias; -Estações; -Circuitos; -Grupos homogéneos/heterogéneos.</p>	<p>2º e 3º PERÍODOS</p>

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria 11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias 12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias	ATLETISMO 10º 1 matéria 11º e 12º: 1 matéria (Ginástica/ Atletismo)	Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	CORRIDAS; SALTOS; LANÇAMENTOS.	10º Ano (Nível Introdutório): - Corrida de velocidade (40m, partida em pé) - Corrida de obstáculos - Estafetas (4x50m) - Saltos (Salto em Comprimento, Salto em Altura e Triplo Salto) - Lançamento do peso (2/3 Kg) 11º e 12º (Nível Elementar): - Corrida de velocidade (40-60m, partida de tacos) - Corrida de estafetas (4x60m, partida de tacos) - Corrida de barreiras (partida de tacos) - Saltos (Salto em Comprimento, Salto em Altura e Triplo Salto) - Lançamento do peso de costas (3/4 Kg) – duplo apoio	A B C D E F G H I J	- Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Exercícios em vagas; -Grupos homogéneos/heterogéneos	2º e 3º PERÍODOS
	PATINAGEM 10º, 11º e 12º: 2 matérias (Patinagem / Raquetes/ Outras)	Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas individuais.		PATINAGEM		- Arranque à frente - Arranque à esquerda e à direita - Desliza à frente em "Quatro" - Desliza a trás - Desliza de "cócoras" - Desliza à frente e atrás fazendo "oitos" - Curva à esquerda e à direita - Trava em "T" - Meia volta em deslocamento para a frente Através de percursos individuais; jogos de perseguição ou estafetas.	

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria 11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias 12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (É selecionada 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.	- DANÇA - DANÇA SOCIAL/ - DANÇA TRADICIONAL	10º Ano, 11º Ano e 12º Ano é Selecionada uma das seguintes danças sociais: ● Dança Social - Introdução: > Merengue, Chá-Chá-Chá, Salsa e Rumba Quadrada; > Valsa Lenta (simplificada); > Foxtrot Social (simplificado). ● Dança Social - Elementar: > Rumba Quadrada, Chá-Chá-Chá, Rock (forma simplificada do Jive) e Salsa; > Valsa Lenta (forma social); > Foxtrot Social / Tango. 10º Ano - Danças Tradicionais (Nível Introdução): Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. É selecionada uma das seguintes danças: > Regadinho; > Erva Cidreira; > Sariquité. 11º Ano e 12º Ano - Danças Tradicionais (Nível Elementar): Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. É selecionada uma das seguintes danças: É selecionada uma das seguintes danças: > Vai de Roda Siga a Roda; > Malhão Minhoto; > Tacão e Bico.	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Coreografias; -Grupos homogéneos/heterogéneos.	1º e 2º PERÍODOS
	RAQUETAS 10º, 11º e 12º: 2 matérias (Patinagem/ Raquetes/ Outras)	Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro de composições rítmicas individuais.	BADMINTON	10º Ano (Nível Introdutório): Conhece objetivo de jogo e as determinantes técnicas/ critérios de êxito das ações técnico-táticas. 1x1 (6 m): - Posição base - Deslocamentos - Tipos de pegas - Clear - Lob 11º ano e 12º ano (Nível Elementar): Jogo de singulares: - Serviço curto - Clear - Lob - Amorti (direita e esquerda) - Drive (direita e esquerda) Em exercício: - Remate		-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Jogo singulares e pares	

ORGANIZADOR		APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS	SUBÁREA						
ATIVIDADES FÍSICAS (DOMÍNIO PSICOMOTOR) 10º Ano Nível de Introdução: 5 matérias; Nível Elementar: 1 matéria 11º Ano Nível de Introdução: 4 matérias; Nível Elementar: 2 matérias 12º Ano Nível de Introdução: 3 matérias; Nível Elementar: 3 matérias	OUTRAS 10º, 11º e 12º: 2 matérias (Raquetes/ Patinagem/ Outras)	Deslocasse com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	NATAÇÃO c)	10º Ano (Nível Introdutório): - Coordena a inspiração e a expiração - Flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal) - Mergulho (apanhar objetos, seguir colegas, etc.) a vários níveis de profundidade - Deslocamentos - Salto para a piscina (posições e apoios variados) 11º ano e 12º ano (Nível Elementar): - Coordena e combina a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços - Estilo de "crol" - Estilo de "costas" - Coordenar a expiração com a imersão. - Salto de cabeça – a partir da posição de pé (com e sem ajuda) - Saltar a partir de pé (para zona baixa e profunda)	A B C D E F G H I J	-Observação direta; -Grelhas de registo; -Exercícios critério; - Exercícios em vagas; -Grupos homogéneos por níveis; -Atividades lúdicas.	3º PERÍODO
		Realizar percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	ORIENTAÇÃO	Nível Introdução: Percurso de orientação seguindo um mapa simples com cartão de controlo: ➤ Simbologia básica cartográfica ➤ Pontos cardeais e bússola ➤ Orientação do mapa ➤ Pontos de referência ➤ Postos de passagem		-Observação direta; -Grelha de registo; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Atividade ao ar livre; -Percursos cronometrados. -Observação direta; -Grelha de registo; -Exercícios critério; -Grupos homogéneos/heterogéneos; -Jogo reduzido e condicionado (quando necessário).	2º e 3º PERÍODOS

ORGANIZADOR	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES	MATÉRIAS	CONTEÚDOS	Descritores do Perfil dos alunos	Atividades/ Instrumentos de Avaliação	Calendarização
DOMÍNIO/ ÁREAS						
APTIDÃO FÍSICA d)	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género.	-RESISTÊNCIA; -FORÇA; -VELOCIDADE; -FLEXIBILIDADE; -DESTREZA GERAL	<ul style="list-style-type: none"> - “Vai-vem”; - Teste de flexões e extensões de braços; - Teste dos abdominais; - Impulsão horizontal; - Corrida de velocidade (40m); - “Senta e alcança”; - Flexibilidade de ombros. 	E F G H J	Bateria de testes e plataforma FITescola.	Ao longo do ano letivo
CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)	<p>10º ano: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p> <p>Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); - Assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; - Realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; - Contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; - Realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo <i>European Resuscitation Council</i> (ERC); - Reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de <i>Heimlich</i>). 			A B C D G I	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de pesquisa bibliográfica; - Fichas de trabalho; - Teste teórico; - Palestras; - Visitas de estudo. 	Ao longo do ano letivo

<p>CONHECIMENTOS (DOMÍNIO COGNITIVO)</p>	<p>11º Ano: 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; - Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>12º Ano: Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; - Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; - Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	<p>A B C D G I</p>	<p>- Trabalhos de pesquisa bibliográfica; - Fichas de trabalho; - Teste teórico; - Palestras; - Visitas de estudo.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>ATITUDES E VALORES (DOMÍNIO SÓCIO-AFETIVO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • É assíduo e pontual; • Participa com empenho nas atividades propostas; • Tem hábitos de higiene/ cuidados próprios; • Tem comportamentos adequados e é cuidadoso com o material; • Esforça-se para melhorar as competências; • Disciplinado; • Cooperar com os companheiros nas atividades propostas escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas; • Aceita as decisões do árbitro, do capitão de equipa e do professor; • É leal com os companheiros e adversários; • Aceita a derrota; • Sabe vencer; • Comportamento (postura e linguagem adequadas, asseio, etc.); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários, etc.); • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante, etc.); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade, etc.); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia, etc.) 	<p>D E F G</p>	<p>- Observação direta; - Grelha de registo.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>
<p>CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partilha e colaboração e de confronto de ideias sobre matérias da atualidade; • Aprendizagens com impacto na atitude cívica individual, no relacionamento interpessoal e no relacionamento social e intercultural; • Desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social. 	<p>A B C D E F G H I</p>	<p>-Trabalho de pesquisa; -Trabalho de campo; -Trabalho projeto em articulação interdisciplinar; -Outros.</p>	<p>Ao longo do ano letivo</p>

Descritores do Perfil dos Alunos:				
A- Linguagens e textos	C- Raciocínio e resolução de problemas	E- Relacionamento interpessoal	G- Bem-estar, saúde e ambiente	I- Saber científico, técnico e tecnológico
B- Informação e comunicação	D- Pensamento crítico e pensamento criativo	F- Desenvolvimento pessoal e autonomia	H- Sensibilidade estética e artística	J- Consciência e domínio do corpo

Notas:

- No **10º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias e de nível ELEMENTAR 1 matéria de diferentes subáreas;
 - No **11º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias e de nível ELEMENTAR 2 matérias de diferentes subáreas;
 - No **12º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR 3 matérias de diferentes subáreas;
 - No **11º ano e 12º ano**, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes (patinagem; raquetas; outras);
 - As matérias e conteúdos serão selecionados pelo professor de acordo com o perfil da turma, bem como dos recursos materiais e de espaço disponíveis para a execução das respetivas Unidades Didáticas;
 - A calendarização será operacionalizada de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo;
 - **Face as atuais restrições impostas pela DGS e DGE para a prática desportiva relacionadas com a COVID – 19, alguns conteúdos foram sujeitos a revisão e como tal eliminados de algumas matérias (nomeadamente Luta, entre outros). Aquando da operacionalização das matérias, outros conteúdos aqui apresentados poderão se apresentar inexecutáveis tendo em conta o distanciamento exigido e a limitação da partilha de material desportivo;**
 - **Tendo em conta que o Ministério da Educação implementou uma intenção associada à recuperação das aprendizagens, a possível redução da prática desportiva dos alunos em consequência dos confinamentos impostos nos anos letivos 2019/2020 e 2020/2021 e ainda devido ao facto de o contexto pandémico estar em permanente mutação, a calendarização e seleção das matérias, podem ser adequadas em função do que o professor das turmas considere mais pertinente.**
- a) A lecionação da matéria de Futebol está atualmente condicionada à possível utilização do campo relvado sintético (estrutura pertencente à Câmara Municipal de Vila Flor);
- b) Foram retirados alguns conteúdos associados à matéria de Ginástica em função das restrições impostas pela pandemia do COVID – 19, designadamente as tarefas que envolvem o contacto da cabeça do aluno com os colchões (rolamentos) e ajudas entre alunos (realização de mortais em aparelhos como o minitrampolim ou outros);
- c) A lecionação da matéria de Natação está atualmente condicionada à abertura e autorização por parte do Município de Vila Flor para a utilização da piscina;
- d) A matéria de Aptidão Física é desenvolvida ao longo de todo o ano, devendo o aluno encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAP).

Vila Flor, novembro de 2021

Os docentes:

(Carlos Almeida)

(Vasco Viana)