



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)

**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

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), seqüências 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:

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,

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

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

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;

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

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:

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

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

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.

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.

**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

**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.