



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 ecletismo 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 entreaajuda 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;
- o urbanismo;
- a poluição.

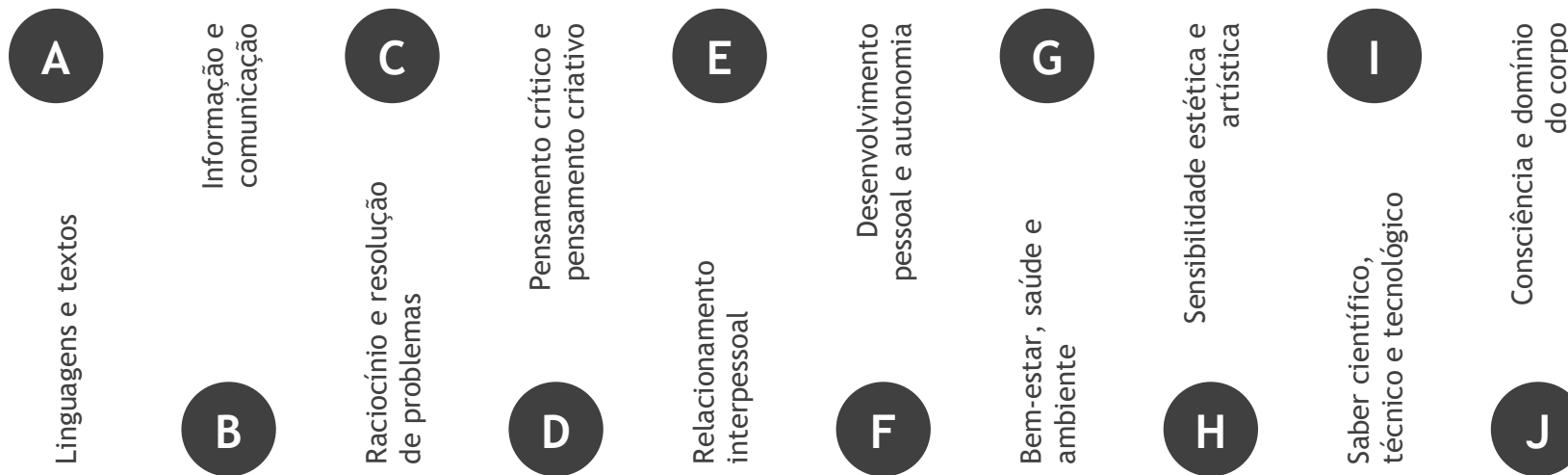
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

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.

ÁREAS DE  
COMPETÊNCIAS  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS (ACPA)



## OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (AE)

**ORGANIZADOR**  
Domínio

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES**

**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****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 esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correcção técnica, expressão e combinação das destrezas, 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.

**Crítico/Analítico  
(A, B, C, D, G)****Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:**

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

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

**ORGANIZADOR**

Domínio

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES****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;
- utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;

**Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)**

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

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.

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

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

- 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;
- conhecer e aplicar as regras de segurança

**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**

2 - Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, 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.

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

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS**

- 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*®

**ORGANIZADOR**

Domínio

**AE: CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES****AÇÕES ESTRATÉGICAS DE ENSINO  
ORIENTADAS PARA O PERFIL DOS  
ALUNOS**

(Exemplos de ações a desenvolver na disciplina)

**DESCRITORES  
DO PERFIL DOS  
ALUNOS**

(<http://fitescola.dge.mec.pt>) para conhecer 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.