PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES LETIVAS – DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 12º A
2023-2024

Domínios/ Temas de aprendizagens	Aprendizagens Essenciais/ Objetivos	Conteúdos	Ações estratégicas	Perfil dos Alunos		Gestão do tempo	Instrumentos de avaliação		
				Áreas de Competência	Descritores		Domínios da Avaliação	Atividades / Instrumentos de Avaliação	Peso percentual
ATIVIDADES FÍSICAS **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)**	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.	**Voleibol:** (Nível Elementar) Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m) com a rede a 2,10 m/ 2,15 m de altura: - Serviço por baixo - Serviço por cima - Manchete - Passe alto de frente (toque de dedos) - Deslocamentos - Remate (em apoio) Em situação de exercício: - Passe alto de costas; - Remate em suspensão.	- Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. 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; - Resolver problemas em situações de jogo; - Explorar materiais; - Explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, etc.; - Criar um 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.	Criativo/ Expressivo	A, C, D, J	1º Período	**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.	30%
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática (UD)	- Observação direta; - Grelha de registo; - Exercício critério; - Jogo reduzido; - Jogo formal.	10%
		Futsal: (Nível Introdutório) Em situação de exercício (3x1/ 5x2) e em jogo (4x4) com guarda-redes: Ações ofensivas: - Passe-receção - Enquadramento ofensivo - Condução de bola - Remate - Remate de cabeça (em exercício) - Desmarcação - Aclaramento Ações defensivas: - Marcação - Enquadramento defensivo (guarda-redes).				2º Período	**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado;	30%
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da Unidade Didática		10%
ATLETISMO	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.	(Nível Elementar) - Corrida de velocidade (40 m/ 60 m) com partida em tacos; - Triplo salto (corrida de balanço de 6-10 passadas) - Lançamento do peso (3/ 4 Kg) de costas (duplo apoio) sem balanço				2º Período	**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Concurso	30%
							ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%

ATIVIDADES RITMICAS EXPRESSIVAS	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 Social** (Nível Introdutório) - **Merengue**: Em situação de *Line Dance*, a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; - passos cruzados pela frente ou por trás; - passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; - voltas à direita e à esquerda.	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; - interpretar e explicar as suas opções; - descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Coreografia a pares e/ ou em grupo	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
RAQUETES	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.	**Badminton** (Nível Elementar): Em jogo de singulares (1x1): - Serviço curto; - Serviço comprido/ longo; - Clear; - Lob; - Amorti (à direita e à esquerda); - Drive (à direita e à esquerda). Em situação de exercício: - Remate				1º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Jogo de singulares/ pares	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
LUTA	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.	(Nível Introdução) Luta no solo(1x1): - Dupla prisão de pernas com rotação; - Prisão do braço por dentro com rotação pela frente; - Dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro - Enquadramento frontal (em guarda a quatro); - Posição de pé (em guarda a quatro); Em situação de jogo de luta em pé: - Controlo da cabeça e do braço; - Controlo do braço por dentro; - Dupla prisão de pernas com o ombro encostado à articulação coxo-femoral. - Barreira exterior com a perna a partir do controlo do braço por dentro; - Projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas; - Braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço.				3º Período		**ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Formativa (Aulas)**	- Observação direta - Grelhas de registo - Exercícios critério - Competições simplificadas de "combate"	30%
								ATIVIDADES FÍSICAS Avaliação Final da UD		10%
APTIDÃO FÍSICA	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.	➢ Resistência; ➢ Força; ➢ Velocidade; ➢ Flexibilidade; ➢ Destreza geral.	- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula. - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física	Cuidador de si	B, E, F, G	Ao longo do ano		**APTIDÃO FÍSICA**	- Grelhas de registo - Plataforma e bateria/ protocolos de testes do Fitescola; - Tabelas da Plataforma FITescola® como referência dos valores da Zona Saudável da Aptidão Física *(https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf)*	20%
ATITUDES E VALORES	- Relaciona-se com cordialidade e respeito pelos	Para além das Atitudes Gerais deve ainda:	Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:	Crítico/ Analítico	A, B, C, D, G	Ao longo do ano		**ATITUDES E VALORES**	- Observação direta;	30%

	seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; - Aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); - Interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); - Coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - Apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade; - Assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; - Combina com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.	- Cooperar 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 e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; - Evita ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros; - Aceita e dá sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações; - Cumpre com as regras de segurança das diferentes modalidades; - Colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - É assíduo e pontual; - Faz-se acompanhar do equipamento desportivo para a realização das aulas; - É empenhado e esforçado nas tarefas propostas. - Tenta superar as suas dificuldades	- Analisar situações com diferentes pontos de vista e confrontar argumentos, para encontrar semelhanças, diferenças, etc.; - 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. - 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. - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e gosto proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e com 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; - Preparação e organização dos materiais. - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente.	Respeitador da diferença Questionador e Comunicador Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo Cuidador de si e do outro	A, B, E, F, H A, B, D, E, F, G, H, I, J B, C, D, E, F, G, I, J B, E, F, G				- Grelha de registo	
CONHECIMENTOS	✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordas, bem como as regras das modalidades e sinais de arbitragem. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; ✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas. - Conhecer e utiliza 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;	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, etc. - Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - Realizar tarefas associadas à compreensão e mobilização dos conhecimentos; - Estabelecer relações intra e interdisciplinares; - Utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em	Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado	A, B, G, I, J	Ao longo do ano		**CONHECIMENTOS**	- Teste Escrito - Trabalho de pesquisa bibliográfica - Relatórios das aulas - Fichas formativas (É selecionado um instrumento ou o conjunto de instrumentos que melhor se adeque à turma)	10%

	• Corrupção vs. Verdade Desportiva.	contextos diferenciados. - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador	A, B, C, D, F, H, I, J					

Cofinanciado por:

Notas:

- No **12º ano** de escolaridade, o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias de diferentes subáreas;
- 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 feita de acordo com o espaço físico disponível, recursos materiais e em coordenação/ concordância com as restantes turmas que tiverem aula em simultâneo. A mesma poderá sofrer alterações em virtude destes mesmos constrangimentos.

Vila Flor, 27 de setembro de 2023

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)