

**Planeamento das Atividades Letivas
da Disciplina de Educação Física**

12º Ano – Turma A

Aprendizagens Essenciais Domínios		Conteúdos	Gestão do tempo	Ações estratégicas (possibilidades de abordar os conteúdos tendo em conta as especificidades dos alunos)	Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação
ÁREAS	SUB ÁREA				Áreas de Competência/ Descritores	
		<p>ANDEBOL Nível Introdução: Regras de jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Ações técnico-táticas: (Jogo reduzido com bola n.º 0)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pega da bola; ➢ Passe de ombro; ➢ Passe picado; ➢ Passe-Receção (em corrida); ➢ Drible em progressão; ➢ Remate em salto (após passe); ➢ Desmarcação; ➢ Equilíbrio ofensivo; ➢ Atitude defensiva; ➢ Interceção; ➢ Marcação individual; ➢ Como Guarda Redes: Enquadramento; Contra-ataque. 	1º Período	<ul style="list-style-type: none"> - Situação de jogo reduzido/formal; - Grupos homogéneos/ heterogéneos; - Tarefas de competição; - Exercícios critério - Níveis de tarefa diferenciado sempre que necessário. <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal.

<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p>	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (JDC)</p> <p>ANDEBOL Nível Elementar (aplica-se caso o nível introdutório esteja adquirido): Jogo (5x5/ 7x7) > remates em suspensão; > remates em apoio; > fintas; > mudanças de direção > deslocamentos ofensivos > posição base defensiva; > colocação defensiva; > deslocamentos defensivos; > desarme; > marcação de controlo; marcação de vigilância</p> <p>BASQUETEBOLE (Nível Elementar) Em jogo 5x5: Ações defensivas: > drible de proteção > posição básica defensiva > enquadramento defensivo > atitude defensiva > ressalto defensivo Ações ofensivas: > fintas de arranque em drible > receção-enquadramento > mudanças de direção pela frente > lançamento em salto > passe com uma mão > passe e corte > atitude básica ofensiva > ressalto ofensivo</p>	<p>2º Período</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo reduzido; - Jogo condicionado; - Jogo formal
--------------------------------------	---	-----------------------	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ transição defesa-ataque ➤ desmarcação ➤ aclaramentos (sem bola) <p>Em exercícios critério:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ mudança de direção entre pernas ➤ mudança de direção por trás das costas ➤ lançamento com interposição de uma perna ➤ arranque em drible (direto ou cruzado) 				
ATLETISMO	<p>Nível Elementar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de velocidade (40 m/ 60 m) com partida em tacos; ➤ Corrida de estafetas (4x60 m); ➤ Salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i> ➤ Lançamento do peso (3/ 4 Kg) de costas (duplo apoio) sem balanço. 	1º Período			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Concurso.
DANÇA	<p>Nível Introdução:</p> <p>Dança tradicional e popular – Regadinho:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ “passo de passeio”; ➤ “passo saltado cruzado”; ➤ “passo saltitado”. 	3º Período			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Coreografia a pares e em grupo.
BADMINTON	<p>Nível Elementar:</p> <p>Em jogo de singulares (1x1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Serviço curto; ➤ Serviço comprido/ longo; ➤ <i>Clear</i>; ➤ <i>Lob</i>; ➤ <i>Amorti</i> (à direita e à esquerda); ➤ <i>Drive</i> (à direita e à esquerda). <p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Remate 	2º Período			<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério; - Jogo de singulares

	<p>LUTA/ JUDO</p> <p>Nível Introdução: No solo (1x1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Queda para trás; ➤ Queda lateral (à direita e à esquerda) ➤ Imobilização - <i>Kuzure-gesa-gatame</i>; ➤ Saída de imobilização; ➤ Estrangulamento pela frente e defesa; ➤ Estrangulamento por trás e defesa; <p>Em pé (1x1):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Saudação (em pé e de joelhos) ➤ Pegas (<i>kumi kata</i>) ➤ Deslocamentos ➤ Esquiva (direita e esquerda) <p>Projeção para a frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>okuri-ashi-barai</i> (varrimento lateral) ➤ <i>Koshi-guruma</i>; ➤ <i>O-goshi</i> <p>Projeção para trás:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>o-soto-gari</i> (ceifar exterior cruzado) 	3º Período	<p>Proporcionar atividades formativas, que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observação direta; - Grelhas de registo; - Exercícios critério. - Competições simplificadas de "combate"
<p>APTIDÃO FÍSICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resistência; ➤ Força; ➤ Velocidade; ➤ Flexibilidade; ➤ Destreza geral. 	Ao longo do ano	<p>- Execução e criação de circuitos de condição física em diferentes momentos da aula.</p>		<p>Bateria de testes e plataforma Fitescola:</p> <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
<p>CONHECIMENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução (critérios de êxito/ determinantes técnicas) das ações técnico-táticas abordadas bem como as regras das modalidades. ✓ Tem noções sobre as origens das modalidades abordadas; 	Ao longo do ano	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Conhecedor/ sabedor/ Culto/ Informado (A, B, G, I, J)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhos de pesquisa bibliográfica; - Fichas de trabalho; - Teste teórico; - Relatórios

	<p>✓ Sabe como utilizar corretamente os espaços, os materiais e aparelhos específicos das diferentes modalidades desportivas abordadas.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito Desportivo; • Corrupção vs. Verdade Desportiva. 		<p>sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar tarefas de síntese; - Realizar tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - Elaborar planos gerais, esquemas. 	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ Organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p>	
<p>ATTITUDES E VALORES</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; • 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, disciplinado, asseado...); • Cumprimento de deveres (assiduidade, participação, pontualidade, uso de materiais necessários...); 	<p>Ao longo do ano</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p>	<p>- Observação direta - Grelhas de registo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionamento interpessoal (respeitador, cordial, tolerante, solidário, cooperante...); • Valorização dos saberes escolares (atenção, interesse, curiosidade...); • Autoanálise e decisão (reflexividade, procura de ajuda, ajuste de comportamentos, autonomia...) 	<p>diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</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	F- Desenvolvimento pessoal e	H- Sensibilidade estética e artística	J- Consciência e domínio do corpo

	criativo	autonomia		
--	----------	-----------	--	--

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, 30 de setembro de 2022

O docente, _____
(Rui Tiago Soares)

Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física – 12º Ano, Turma A

Periodização	Domínios / Temáticas de Aprendizagem	Instrumentos e critérios de avaliação					
		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos - Andebol	Avaliação Formativa contínua em exercício critério e/ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Exercício critério e/ ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Área das Atividades Físicas / Subárea do Atletismo	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Concurso. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	20%			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			
2.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	Avaliação Formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Exercício critério e/ ou jogo. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea Raquetas - Badminton	Avaliação formativa contínua em exercício critério e jogo. Observação direta com grelha de registo	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Jogo de Singulares. Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	20%			

	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			
3.º Período	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas - Dança	Avaliação formativa contínua em exercício critério. Observação direta com grelha de registo.	15%	30%	Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de uma coreografia. Observação direta com grelha de registo.	5%	10%
	Domínio das Capacidades/ Área das Atividades Físicas/ Subárea de Outras – Atividades de Combate (Judo)	Avaliação formativa contínua em exercício critério (1x1). Observação direta com grelha de registo.	15%		Avaliação Sumativa: avaliação final da Unidade Didática – Realização de exercícios critério e/ou um “combate” (1x1). Observação direta com grelha de registo.	5%	
	Aptidão Física	Plataforma e Testes Fitescola Para cada teste realizado o aluno deverá se encontrar na Zona Saudável de Aptidão Física. Observação direta com grelha de registo.	20%	20%			
	Conhecimentos	- Questões orais - Trabalho escrito - Fichas de trabalho - Relatórios - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado tendo em conta o perfil da turma).	10%	10%			
	Atitudes	Observação direta com grelha de registo por ocorrência.	30%	30%			

Tabela Síntese das planificações da Disciplina de Educação Física

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

		Instrumentos e critérios de avaliação					
Domínios / Áreas Temáticas		Instrumentos base		%	Instrumentos complementares		%
		Descrição dos Instrumentos	%		Descrição dos Instrumentos	%	
1º, 2º e 3º Períodos	CONHECIMENTOS	- Questões orais - Trabalho escrito (trabalho + apresentação) - Fichas de trabalho - Relatórios de aula - Teste escrito (É selecionado o instrumento ou conjunto de instrumentos mais adequado).		70%	- Aluno como árbitro/ juiz		
	ATITUDES	- Observação direta com grelha de registo por ocorrência.		30%			
Material básico para a aula							
Sapatilhas; papel e caneta, ou em alternativa tablet, computador ou telemóvel.							

Os alunos portadores de Atestado Médico terão de estar presentes nas aulas, devendo assistir, bem como colaborar com o professor e colegas nas tarefas solicitadas, nomeadamente como árbitro/ juiz nas diferentes modalidades, transporte de material ou auxiliar o professor em outras tarefas necessárias para um melhor funcionamento da aula.