

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Curso Profissional

ANO LETIVO 2024/ 2025

DISCIPLINA Educação Física – 12.º ANO

Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade, de acordo com os módulos que constam no Plano de Formação.</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</p> <p>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.</p>	<p>Módulo 3 - JDC III Futebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Conhecer as principais regras do jogo; •Em situação de jogo de 5x5: •O aluno atacante deve controlar a bola, fazer enquadramento ofensivo, penetrar, rematar, passar e desmarcar; •O aluno defensivo deve pressionar, criar situações de superioridade numérica defensivas, fazer dobras, fechar linhas de passe e impedir a organização de ações ofensivas. •Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo do Jogo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo; 	<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 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. 	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (Transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ Colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Ao longo do ano, dependendo da rotação dos espaços desportivos</p> <p>Módulo 3</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREAS GINÁSTICA</p> <p>Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Penetração/Contenção •Cobertura Ofensiva/Defensiva •Mobilidade/Equilíbrio •Espaço/Concentração •Passe/receção •Remate. <p>Módulo 6 - Ginástica III</p> <p>Ginástica Acrobática</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elabora e realiza uma coreografia, em grupo de destrezas a pares, trios e grupo, ao ritmo de uma música; - realiza sequência com fluidez dos movimentos. 	<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; - 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. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p> <p>Os descritores do perfil do aluno, são transversais a todos os conteúdos.</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 6</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>OUTRAS: Atividade de Exploração da Natureza</p> <p>Realizar Atividade 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.</p>	<p>Módulo 9 - Atividades de Exploração da Natureza</p> <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> •Realiza um percurso de orientação simples, a par, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo. •Identifica no percurso a simbologia básica •Orienta o mapa corretamente •Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. •Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias. 	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. <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 diferenças de características, crenças ou opiniões. <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>Os descritores do perfil do aluno, são transversais a todos os conteúdos.</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 9</p> <p>8,3 horas =</p> <p>10 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</p> <p>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.</p>	<p>Módulo 12 - Dança III</p> <p>Danças Sociais: Valsa</p> <ul style="list-style-type: none"> •O corpo, o espaço, o tempo, a dinâmica e a relação entre pares. <p>Valsa</p> <ul style="list-style-type: none"> •Passo básico no quadrado sem e com música, individualmente e com par; •Passo básico no quadrado, rodando para a esquerda sem e com música, individualmente e com par; •Dançar com par e com música, executando o passo básico livremente pela pista. 	<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>Os descritores do perfil do aluno, são transversais a todos os conteúdos.</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 12</p> <p>8,3 horas = 10 aulas x 50min</p>
<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>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.</p>	<p>Módulo 13 - Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> •Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física. 	<p>FITescola®:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aptidão aeróbia (vaivém); •Realiza maior número de abdominais, de acordo com a cadência definida (abdominais); •Realiza ações motoras com grande amplitude à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular (senta e alcança com direita e esquerda); 	<p>Os descritores do perfil do aluno, são transversais a todos os conteúdos.</p>	<p>Observação direta / fichas de observação</p>	<p>Módulo 13</p> <p>3,1 horas = 4 aulas x 50min</p>



Capacidade, Conhecimentos e Atitudes a desenvolver	Conteúdos	Estratégias/ atividades	Descritores do Perfil do Aluno	Avaliação	Calendarização
<p>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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: <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>Módulo 16 - Atividades Físicas/ Contextos e Saúde III</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar. • Analisa 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: <ul style="list-style-type: none"> • A especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces; • A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde; • A violência (dos espectadores e dos atletas) vs espírito desportivo; • A corrupção vs verdade desportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade (teste de agilidade 4x10m). • Realiza salto com grande amplitude de deslocamento horizontal (impulsão horizontal). <p>- Proporcionar atividades no âmbito do Plano de Ação para Transição Digital (PTD), onde serão disponibilizados meios de aprendizagem, recorrendo-se à utilização de várias aplicações/plataformas digitais, servindo de suporte ao processo de assimilação/ consolidação de aprendizagens.</p>	Os descritores do perfil do aluno, são transversais a todos os conteúdos.	Teste escrito ou digital Observação direta / fichas de observação	<p>Módulo 16</p> <p>3,7 horas =</p> <p>4 aulas x 50min</p>

