

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA

ANO LETIVO 2024/2025

DISCIPLINA Educação Física – 12.º ANO

| PERÍODOS LETIVOS | 1.º | 2.º | 3.º |
|--|--|---|---|
| AULAS PREVISTAS | (37 a 42) | (36 a 39) | (18 a 21) |
| APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes | <p>I - Basquetebol</p> <p>II – Atividades Rítmicas Expressivas</p> <p>III – Atletismo (Corrida de resistência, Salto em Altura)</p> <p>IV- Outras (Atividades de Exploração da Natureza ou Patinagem ou Luta- Judo ou Jogos tradicionais Populares)</p> <p>V- Aptidão Física - Fitescola Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> | <p>I - Badminton / Ténis</p> <p>II – Ginástica (Acrobática)</p> <p>III – Atletismo (Velocidade e Estafetas)</p> <p>IV – Andebol</p> | <p>I – Futebol / Voleibol</p> <p>II - Atletismo (Salto em Comprimento e Triplo Salto)</p> <p>III – Ginástica (Aparelhos)</p> <p>IV- Aptidão Física - Fitescola Impulsão horizontal/Abdominais/ Flexões de braços/ Vaivém/ Flexibilidade de ombros</p> <p>V – Conhecimentos (Prova digital)</p> |

| COMPETÊNCIAS | INSTRUMENTOS/TÉCNICAS/PONDERAÇÃO | | | | | |
|------------------------------|--|-----|--|-----|---|-----|
| CONHECIMENTOS CAPACIDADES | - 4 Provas práticas Matérias: I, II, III, IV | 85% | - 4 Provas práticas Matérias: I, II, III, IV | 85% | - 3 Provas práticas Matérias: I, II, III (75%) - Avaliação da Aptidão física (5%) - Avaliação dos conhecimentos (5%); | 85% |



| | | | | | | |
|----------|--|-----|--|-----|--|-----|
| ATITUDES | Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) | 15% | Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) | 15% | Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade) | 15% |
| | Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) | | Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) | | Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa) | |
| | Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) | | Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) | | Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula) | |

A Avaliação final da Educação Física, no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais.

A **Nota do Final do ano letivo** (nota do 3º período- INOVAR), é obtida pela média dos **8** instrumentos de avaliação:

- Notas das 2 melhores modalidades desportivas coletivas;
- Média das notas das modalidades do Atletismo;
- A melhor nota da Ginástica (solo /Aparelhos/Acrobática);
- Nota das Atividades Rítmicas Expressivas (dança);
- Nota das Raquetes (Badminton/Ténis)
- Nota da Aptidão Física (abordada ao longo do ano);
- Nota dos Conhecimentos (abordados ao longo do ano) - Prova Digital;

MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” ***Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola***”

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

