

**Planificação Geral**  
**2021/2022**

Disciplina **Educação Física**  
 Ano **12.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas	51	N.º de aulas previstas	52
<b>Aprendizagens</b>			
<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p><b>Área das Atividades Físicas</b></p> <p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (2 matérias)</b></p> <p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol/Corfebol, Futebol, 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><b>SUBÁREAS GINÁSTICA E ATLETISMO (1 matéria)</b></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. 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.</p>		<p>SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO (2 matérias)</p> <p><b>SUBÁREA RAQUETAS</b></p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnicotáticas 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.</p> <p><b>PERCURSOS NA NATUREZA (ORIENTAÇÃO)</b></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><b>Área da Aptidão Física</b></p> <p>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><b>Área dos Conhecimentos</b></p> <p>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,</p>	

<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (1 matéria)</b></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>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; • Corrupção vs. verdade desportiva.</p>
---	--

1- A lecionação dos conteúdos é flexível e adaptada de acordo com os vários regimes de ensino em vigor.

2- Dentro de cada subárea, será selecionado o número de matérias indicado.

3- No âmbito do Plano de Inovação de São João de Loure, a carga horária da disciplina, com implicações no número de aulas previstas, é distribuída entre a disciplina de Educação Física e a disciplina de Oficina de Saúde, Sustentabilidade e Património (OFSSP), que funcionam de forma articulada, podendo estas partilhar aprendizagens essenciais.

4. Conforme o regime de ensino em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação. No ensino à distância, contudo, naturalmente, serão privilegiados os exercícios critério e metodologias de treino individuais.

5. Serão integrados objetivos e situações de aprendizagem capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades de cada Turma/Espaço/Escola.

6. Em função das orientações disponibilizadas para a preparação do próximo ano letivo, e procurando atuar de modo a potenciar o desenvolvimento, de forma contínua, das atividades que não tiveram o aprofundamento desejado ou não foram efetivamente abordadas, a disciplina de educação física procura priorizar os seguintes aspetos:

- Identificar os alunos que demonstraram maiores constrangimentos no acesso, desenvolvimento e acompanhamento das tarefas propostas no âmbito do Plano de E@D
- Minimizar os eventuais efeitos que o confinamento possa ter tido nos índices de atividade física dos alunos, enfatizando as atividades que permitam melhorar os níveis de aptidão física
- Relembrar e/ou criar rotinas de aula, respeitando as orientações da DGS
- Promover a autonomia dos alunos, fornecendo-lhes os conhecimentos e as ferramentas necessárias, para que a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física seja adaptada às suas características individuais;
- Desenvolver as habilidades motoras básicas fundamentais, para melhorar a competência motora dos alunos;
- Valorizar a aquisição, de forma o mais individualizada possível, de um conjunto alargado de técnicas associadas às atividades físicas abordadas em contexto curricular;

- Privilegiar a lecionação de situações de aprendizagem individuais, bem como a utilização de jogos reduzidos e condicionados;
- Desenvolver, no âmbito dos conhecimentos, as aprendizagens requeridas através de trabalho autónomo ou nos momentos online que possam vir a decorrer ao longo do ano (caso seja necessário transitar para ensino misto ou ensino a distância).

<b>PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO</b>			
<b>Domínios de aprendizagem</b>		<b>Ponderação</b>	<b>Critérios de avaliação</b>
<b>Conhecimentos e Capacidades</b>	Atividades Físicas	65%	<b>Nível de desempenho motor o aluno desenvolve as competências essenciais de nível Introdução em 6 matérias das subáreas previstas.</b>
	Aptidão Física	20%	
	Conhecimentos	5%	<b>Nível de Aptidão Física (Referências Fitescola)</b>  <b>Compreensão</b>  <b>Apropriação</b>  <b>Rigor</b>  <b>Aplicação Prática</b>
<b>Atitudes e Valores</b>	Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade	10%	<b>Responsabilidade</b>  <b>Participação</b>  <b>Reflexão</b>  <b>Cooperação</b>