



Planificação Anual de Educação Física - 12.º ano

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
<b>1.º Período</b>	<b>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS</b>		
JDC (Elementar) Jogos Tradicionais Aptidão Física Conhecimentos	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</b>  Nota - No 12.º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de o aluno escolher duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).  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.	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, entre outras; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - realizar tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar de conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J) Criativo /Expressivo (A, C, D, J)  Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
<b>2.º Período</b>			
JDC (Elementar) Ténis de Mesa Ginástica Acrobática Aptidão Física Conhecimentos	<b>SUBÁREAS RAQUETES</b>  Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (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.	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, entre outras; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)  Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)
<b>3.º Período</b>			
JDC (Elementar) Dança (Elementar) Aptidão Física Conhecimentos	<b>SUBÁREAS GINÁSTICA</b>  Compor, realizar e analisar esquemas em grupo da Ginástica (Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.		Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)  Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)  Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
	<p><b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b></p> <p>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) 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><b>SUBÁREA OUTRAS</b></p> <p>Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. <b>Nota:</b> Consulte o Anexo para conhecer os objetivos programáticos para o 11.º ano de escolaridade.</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>Nota:</b> Consulte o Anexo para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 12.º ano de escolaridade. Consulte o site da Plataforma FITescola para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.</p> <p><b>ÁREA DO CONHECIMENTO</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, 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>	<p>sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - realizar tarefas de síntese; - desenvolver tarefas de planificação, de revisão e de monitorização; - elaborar planos gerais, esquemas. Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem aos alunos: - 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> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos: - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</p> <p>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</p>	<p>Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>

Domínios Subdomínios/ Subtemas/ Subárea/ Conteúdos	Aprendizagens essenciais: Conhecimentos/ Capacidades e atitudes <i>O aluno deve ficar capaz de:</i>	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
		<p>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> <p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: - cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e 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> <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: - 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>	

#### Áreas de Competências do Perfil do Aluno

Legenda: **A** - Linguagem e Textos; **B** - Informação e Comunicação; **C** - Raciocínio e Resolução de Problemas; **D** - Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; **E** - Relacionamento Interpessoal; **F** - Desenvolvimento Pessoal e Autonomia; **G** - Bem-estar, Saúde e Ambiente; **H** - Sensibilidade Estética e Artística; **I** - Saber Científico, Técnico e Tecnológico; **J** - Consciência e Domínio do Corpo