

Nível de Ensino: secundário

Disciplina: Educação Física

Ano: 12.º

Curso:

## Planificação Anual

Semestre	Sequências	Conteúdos Programáticos/Aprendizagens Essenciais	Tempos letivos
1.º	<p>Futebol de 7/ Futsal</p> <p>Badminton</p> <p>Natação</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-tático: Recepção e controlo da bola; remate; condução de bola; cabeceamento; finta; pressão; desmarcação; marcação; desarme; interceção; penetração; cobertura ofensiva. Em situação de jogo, realiza defesa HxH/zona, contra-ataque e ataque organizado.</p> <p>Regras, princípios de jogo e fundamentos técnico-táticos; posição base; tipos de pega; batimentos: serviço curto e serviço longo, clear e lob, drive esquerda e direita.</p> <p>Flutuação (dorsal e ventral); equilíbrio; respiração; imersão; propulsão; técnica de crol e costas.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia)</p> <p>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.</p>	
2.º	<p>Râguebi</p> <p>Ginástica acrobática</p> <p>Dança</p> <p>Aptidão Física</p> <p>Área dos conhecimentos</p>	<p>Regras, princípios de jogo, fundamentos técnico-táticos: recepção e controlo da bola; passe, desmarcação e deslocamentos, ensaio. Bitoque râguebi.</p> <p>Realização de figuras a pares ou trios, elementos de flexibilidade, de equilíbrio e de ginástica de solo. Introdução de música e possível esquema.</p> <p>Ritmo, coordenação, postura, passos e possível coreografia. Danças sociais, tradicionais portuguesas ou dança aeróbica.</p> <p>Capacidades motoras (aptidão muscular e aptidão aeróbia).</p> <p>Aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”.</p>	

### Critérios de Avaliação/Ponderação

Em cada descritor a avaliação é feita tendo em conta os níveis seguintes:

Ainda está longe de um desempenho razoável	Ainda não desempenha razoavelmente	Desempenha razoavelmente	Desempenha bem	Desempenha plenamente
Insuficiente		Suficiente	Bom	Muito Bom
Até 19%	Entre 20% e 46%	Entre 47% e 69%	Entre 70% e 89%	Entre 90% e 100%

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes )/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
<p>1-Área das Atividades Físicas</p> <p>a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Futebol de 7/ Futsal.</p> <p>b. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo de Râguebi.</p> <p>c. Compõe, realiza e analisa a GINÁSTICA (Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>d. Desloca-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>e. Realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes (Badminton), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>f. Aprecia, compõe e realiza, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E 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>	50%	<p>.Registo de observação direta focalizadas em exercícios critério, no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p> <p>.Registo de observação direta focalizadas em situação de jogo (reduzido/formal), no interesse, na capacidade de intervenção, na participação, no cumprimento das tarefas, na autonomia e no empenho;</p>

<p>2-Área da Aptidão física</p> <p>a. Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e sexo.</p>	<p>20%</p>	<p>.Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);</p>
<p>3-Área dos Conhecimentos</p> <p>a. Conhece 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.</p> <p>b. 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”.</p>	<p>10%</p>	<p>.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;</p> <p>.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;</p>
<p>4 -Área de Competências</p> <p>a. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</p> <p>b. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.</p> <p>c. participa de forma ativa em todas as atividades da aula.</p> <p>d. é assíduo e pontual, apresentando-se com o material necessário em todas as aulas.</p>	<p>20%</p>	<p>.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;</p> <p>.Fichas de auto e heteroavaliação.</p>

Alunos com incapacidade para a realização de prática desportiva

(Domínios/Sequências/Temas/Módulos e Conhecimentos, Capacidades e Atitudes )/Descritores	Ponderação	Instrumentos de Avaliação
1.Área das Atividades Físicas a. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras dos jogos desportivos coletivos. b. Conhece as atividades físicas desportivas de carácter individual, na sua componente técnica e regulamentar.	50%	.Registo de observação direta focalizadas em tarefas realizadas no decorrer da aula (situação de arbitragem, organização de atividades, etc.);
2.Área da Aptidão física a. Conhece as capacidades motoras, os testes de aptidão física do programa <i>FITescola</i> e apoia no desenvolvimento das tarefas e apuramento de resultados.	10%	.Grelha de registo da avaliação diagnóstica;
3-Área dos Conhecimentos a. Conhece 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. b. 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”.	20%	.Ficha de registo de assiduidade, pontualidade;
4-Área de Competências a. Coloca questões pertinentes sobre as atividades desenvolvidas. b. Procura informação e aplica em situação de aula. c. Participa ativamente de forma assídua, empenhando-se e cooperando nas tarefas propostas.	20%	.Teste, fichas de trabalho, relatórios, trabalhos de pesquisa, apresentação oral/ defesa do trabalho;  .Fichas de auto e heteroavaliação.

**Notas:**

- a avaliação é sempre formativa, mesmo a que resulta de uma classificação no final do 1.º semestre, com exceção da avaliação do final do 2.º semestre, que é sumativa e que resulta do juízo globalizante do ano;
- os instrumentos de avaliação devem ser diversificados;
- um instrumento de avaliação tem tantas classificações quantos os descritores dos domínios/sequências/temas/módulos e conhecimentos, capacidades e atitudes que estão a ser avaliados.