

PLANO ANUAL			
12º ano			
PER. LETIVO	1º PERÍODO LETIVO	2º PERÍODO LETIVO	3º PERÍODO LETIVO
	13 setembro a 15 dezembro	3 janeiro a 23 março	9 abril a 6 junho
COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS E ESPECÍFICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA / PERÍODOS LETIVOS	<u>Competências Gerais (*1)</u> Todas as Competências Essenciais. (*1) <i>Competências Essenciais do Currículo Nacional do Ensino Básico.</i>	<u>COMPETÊNCIAS GERAIS PRIORITÁRIAS (*1)</u> 1- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; 2- Usar corretamente a língua portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio; 3- Adotar estratégias adequadas à resolução de problemas e à tomada de decisões; 4- Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; 5- Cooperar com outros em tarefas e projetos comuns; 6- Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida. <i>Nota: Todas as Competências Gerais e Transversais são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>	
	<u>Competências Específicas (*2)</u> Todas as Competências Gerais: «Comuns a todas as Áreas» e «Por Área». (*2) <i>Competências dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e arquivadas no Departamento Curricular de Educação Física.</i>	<u>COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS PRIORITÁRIAS (*2)</u> Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo: - relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários, promovendo a entreajuda. - coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma; - apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. <i>Nota: Todas as Competências Específicas do PNEF são promovidas apesar de se elegerem estas como prioritárias.</i>	

PLANO ANUAL

12º ano

PERÍODO LETIVO	1º Período		2º Período	3º Período
	Avaliação Inicial 13 set a 13 out	16 out a 15 dez	3 jan a 23 março	9 abril a 6 junho
ATIVIDADES FÍSICAS	<u>Atividades Físicas</u> - Andebol; - Basquetebol; - Futsal; - Voleibol; - Ginástica no Solo; - Ginástica Aparelhos - Badminton; - Natação.	<u>MATÉRIAS</u> - Andebol - Basquetebol - Futsal - Voleibol - Ginástica no Solo - Ginástica de Aparelhos - Atletismo - Atividades Rítmicas e Expressivas/Dança - Badminton - Natação - Corfebol - Râguebi - Ginástica Rítmica - Ginástica Acrobática - Patinagem - Orientação - Jogos Tradicionais e Populares - Ténis - Desportos de combate <i>Nota: As competências serão definidas para cada matéria de acordo com o resultado da avaliação inicial de cada turma. Nota: Cada professor escolherá quais as matérias que poderão ser lecionadas de acordo com o roulement.</i>		

CONHECIMENTOS	<p>APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos no âmbito de:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A Força e a velocidade: métodos de treino e principais testes de avaliação; 2. Testes de aptidão física. 3. Regras das matérias (modalidades) lecionadas. <p>APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS EXTRAESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ATIVIDADES FÍSICAS <i>O aluno deverá adquirir conhecimentos e identificar:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilidade, cooperação e jogo limpo. 2. Desporto como fenómeno social, o que é e principais características: a competição, a organização, a padronização e a institucionalização. 3. A influência do urbanismo e da industrialização na prática da atividade física. <p><i>Nota: Conhecimentos retirados de documento próprio aprovado em Departamento e baseado no P.N.E.F.</i></p>					
	APTIDÃO FÍSICA	<p>Aplicação da Bateria de Testes Fitescola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaivém; - Abdominais; - Flexões de Braços; - Senta e alcança; - Impulsão horizontal; Flexibilidade de ombros. <p><i>Nota: Avaliação a realizar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período.</i></p>				
		1º Período		2º Período		3º Período
	AVI					
AULAS PREVISTAS	12º A - 16 12º B - 16 12º C - 18 12º D - 16 12º E - 18 12º F - 20	12º A - 36 12º B - 36 12º C - 32 12º D - 36 12º E - 32 12º F - 32		12º A - 44 12º B - 44 12º C - 44 12º D - 44 12º E - 44 12º F - 44		12º A - 30 12º B - 30 12º C - 32 12º D - 28 12º E - 34 12º F - 32