



## PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2020/2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

12º ANO DE ESCOLARIDADE

ENSINO PROFISSIONAL

TÉCNICO DE ELETROTECNIA E TÉCNICO DE GESTÃO DE EQUIPAMENTOS INFORMÁTICOS (F)

### COMPETÊNCIAS COMUNS

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:
  - a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
  - e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
  - f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
  - g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como:
  - o fenómeno da industrialização;
  - o urbanismo;
  - a poluição.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. 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.
7. 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.



MÓDULOS	CONTEÚDOS	Nº HORAS	BLOCOS DE 45'
<b>DANÇA III (MÓDULO 11)</b>	Realiza a pares ou em pequenos grupos, composições livres de movimentos, as habilidades exercitadas, com coordenação e fluidez de movimentos e em sintonia com a música escolhida, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. Dança uma Dança Tradicional Portuguesa respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as diferentes qualidades.	4	6
<b>GINÁSTICA III (MÓDULO 12)</b>	<p><b>Ginástica no Solo</b> O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambalhota à frente,</li> <li>- Cambalhota à frente saltada,</li> <li>- Cambalhota à retaguarda.</li> <li>- Pino de braços, terminando em cambalhota à frente.</li> <li>- Roda,</li> <li>- Avião,</li> <li>- Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</li> <li>- Saltos, voltas e afundos.</li> </ul> <p><b>Ginástica de Aparelhos</b> No minitrampolim realiza os seguintes saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Salto em extensão;</li> <li>2.Salto engrupado;</li> <li>3.Piruetta vertical;</li> <li>4.Carpa de pernas afastadas</li> </ol> <p>Na trave baixa, em equilíbrio, realiza as seguintes habilidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Marcha à frente e atrás;</li> <li>2.Marcha na ponta dos pés;</li> <li>3.Meia volta;</li> <li>4.Salto a pés juntos.</li> <li>5.Avião;</li> <li>6.Saída em salto em extensão com meia pirueta.</li> </ol> <p><b>Ginástica Acrobática</b> Conhece os pressupostos técnicos inerentes à correta execução das figuras e domina as pegas existentes. Em grupo, elaboram uma coreografia (com música) com figuras adequadas à composição corporal dos elementos do grupo, bem como as capacidades físicas dos mesmos.</p>	5	7
	<p><b>Canoagem</b> Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e</p>		



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

<p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA (MÓDULO 13)</b></p>	<p>quebra-mar, proa e popa) e pagaia; conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo se necessário as condições de fluabilidade do caiaque e seleciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.</p> <p>Cumprir um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alterando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação: a) posiciona-se corretamente no caiaque; b) embarca e desembarca do caiaque; c) propuliona o caiaque.</p> <p><b>Natação</b> Coordena os modos de respiração das técnicas crol e costas com os movimentos propulsivos. Desloca-se nas técnicas de crol e costas, diferenciando as fases propulsivas e de recuperação de braços e pernas. Salta de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda).</p> <p><b>Orientação</b> Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta;</li> <li>- Orienta o mapa corretamente;</li> <li>- Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.</li> </ul>	<p>8</p>	<p>11</p>
<p><b>ATIVIDADES FÍSICAS/ CONTEXTO E SAÚDE III (MÓDULO 14)</b></p>	<p>Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.</p> <p>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</p>	<p>4</p>	<p>6</p>
	<p><b>Basquetebol</b> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 3x3: 1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto: -lança na passada ou parado de curta distância;</p>		

<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III (MÓDULO 15)</b></p>	<p>-dribla se tem espaço para progredir; -passa com segurança a um companheiro desmarcado.</p> <p>2.Desmarca-se oportunamente. 3.Assume uma atitude defensiva. 4.Participa no ressalto.</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente.</p> <p><b>Voleibol</b> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede adequando a sua ação a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido: 1.Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2.Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. 3.Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) serviço por baixo, b) passe, c) manchete e d) remate.</p> <p><b>Futsal</b> Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) lançamento de baliza e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>Em situação de jogo 4x4: 1.Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente. 2.Remate se tem a baliza ao seu alcance. 3.Passa a um companheiro desmarcado. 4.Conduz a bola na direção da baliza. 5.Desmarca-se após o passe. 6.Na defesa marca o adversário escolhido. 7.Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.</p>	<p>15</p>	<p>21</p>
---	--	-----------	-----------

	<p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação.</p> <p><b>Andebol</b></p> <p>Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo; b) formas de jogar a bola; c) violações por dribles e passos; d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.</p> <p>Em situação de jogo de Andebol de 5</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção,</p> <p>e) Deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva,</p> <p>h) Deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo”, k) “marcação de vigilância”.</p>		
<b>APTIDÃO FÍSICA (MÓDULO 16)</b>	O aluno encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física, respeitando os objetivos relativos ao desenvolvimento da Resistência, Velocidade, Força, Flexibilidade e Destreza Geral.	8	11

OPERACIONALIZAÇÃO / AULAS PREVISTAS						
Turmas	1º PERÍODO		2º PERÍODO		3º PERÍODO	
	A)	B)	A)	B)	A)	B)
	17/09 a 18/12		04/01 a 24/03		06/04 a 15/06	
F	16	16	10	10	5	5

Legenda: **A) com acesso a balneário; B) sem acesso a balneário.**

**Obs:** Os blocos de 45' perfazem um total de 62 no conjunto dos módulos.



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu