



## PLANIFICAÇÃO ANUAL

### EDUCAÇÃO FÍSICA

### 12ºANO DE ESCOLARIDADE

Considerando a especificidade do contexto sanitário atual, toda e qualquer abordagem dos conteúdos programáticos, abaixo indicados, inerentes às áreas e subáreas, será ajustada às orientações emanadas da DGS para a disciplina e, também, condicionada por todas as limitações que a situação impõe, quer ao nível dos espaços físicos disponíveis, quer aos recursos materiais.

As abordagens temáticas devendo ser maioritariamente práticas (apesar dos condicionalismos) poderão também incluir abordagens teórico-práticas ou teóricas. Estas abordagens serão definidas em cada turma de acordo com a disponibilidade das instalações desportivas.

As abordagens inicialmente definidas poderão ser reajustadas ao longo do ano letivo, de acordo com o regime em vigor em cada momento, presencial, misto ou não presencial.

### 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 entajuda 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.





ÁREAS	SUBÁREAS	AÇÕES ESTRATÉGICAS (AÇÕES A DESENVOLVER NA DISCIPLINA)
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b>	<b><u>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS</u></b> 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, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos: -aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; -aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
	<b><u>GINÁSTICA</u></b> 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.	-aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;
	<b><u>ATLETISMO</u></b> 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.	-promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. saber questionar uma situação;
	<b><u>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</u></b> 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.	-realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. -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 fortes das suas





	<p><b><u>PATINAGEM</u></b> Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística), cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas em jogo de Hóquei em Patins, ou em situação de Corrida de Patins.</p> <p><b><u>RAQUETAS</u></b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas 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><u>OUTRAS</u></b> Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em Jogo formal de LUTA ou JUDO, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com oportunidade e segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro. Realizar ATIVIDADES 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. Deslocar-se com segurança no Meio Aquático (NATAÇÃO), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas. Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. Outras possibilidades contempladas no PNEF.</p>	<p>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. -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><b>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. Testes a realizar e a avaliar em momentos específicos inseridos no Plano Anual de Atividades de Educação Física, uma vez por período: Vaivém; Abdominais; Flexões de Braços; Senta e alcança; Impulsão horizontal; Flexibilidade de ombros.</p>	<p>-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;</p>
<p><b>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, 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>-aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.</p>





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	
12ºA	28	26	18	26	20	20
12ºB	26	26	22	22	20	20
12ºC	24	26	12	32	18	20
12ºD	18	34	20	26	14	24
12ºE	10	38	12	34	8	30

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

