

PLANIFICAÇÃO ANUAL

Aprendizagens Essenciais e Programas nacionais de Educação Física

Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física

Documentos Orientadores:

A escolha das matérias e conteúdos será sempre adaptada à especificidade de cada turma

TEMAS/DOMÍNIOS	CONTEÚDOS	APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	Nº DE AULAS	AVALIAÇÃO
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS Saber FAZER SABER Saber SER	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS Futebol (nível avançado) – Passe; Recepção e controlo da bola; Condução da bola com um e outro pé; Drible e finta; Remate com um e outro pé; Remate de cabeça; Desmarcação; Marcação; Pressão; Interceção; Desarme; Jogo reduzido e/ou condicionado. Voleibol (nível avançado) – Passe alto de frente e de costas; Manchete (defesa alta e baixa); Serviço por baixo; Serviço por cima (tipo ténis); Remate; Deslocamentos; Bloco; Posição ofensiva e defensiva básicas; Mergulhos; Jogo reduzido e/ou condicionado. Basquetebol (nível avançado) – Fintas; Passe e Recepção; Enquadramento ofensivo e defensivo; Lançamentos; Drible; Mudanças de direção; Passe e corte; Ressonância ofensivo e defensivo; Posição básica defensiva e ofensiva; Deslizamento; Sobremarcação; Jogo reduzido e/ou condicionado. Andebol (nível avançado) – Remate com abertura de ângulo; Remate em basculação; Remate em queda; Remate de anca; Remate por baixo; Penetrações sucessivas; Cruzamentos; Entradas; Fintas, Deslocamentos ofensivos; Deslocamentos defensivos (laterais, frontais e de recuo); Troca de adversários; Deslizamento (troca de posições); Bloco; Jogo reduzido e/ou condicionado.	ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 3 matérias e de nível ELEMENTAR em 3 matérias , de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade. O aluno deve ficar capaz de: SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (duas matérias) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (<u>Basquetebol</u> , <u>Futebol</u> , <u>Andebol</u> , <u>Voleibol</u>), 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.	2 Aulas: 1 de 50' e 1 de 100' Consoante os dias da semana que as turmas têm aulas: 1º Semestre Entre 32 e 35 aulas. 2º Semestre Entre 31 e 33 aulas.	Tipos: - Diagnose/ protocolo; - Inicial; - Formativa; - Sumativa Final. Formas: -Observação direta; -Registos em fichas; -Testes e/ou trabalhos escritos e/ou questionamento oral.

Ensino Secundário

Educação Física /12º ano de escolaridade

Página 2 de 5

Ginástica de solo (nível avançado)

Em sequência: Roda; Roda a um braço; Rodada; Rolamento à frente saltado; Rolamento à frente com membros inferiores estendidos (afastados ou unidos); Rolamento à retaguarda com membros inferiores unidos e estendidos; Apoio facial invertido com saída em rolamento à frente; Rolamento à retaguarda com passagem por apoio facial invertido; Salto de mãos à frente; Flick-Flack à retaguarda; Mortal engrupado à retaguarda; Mortal à frente engrupado; Posição de equilíbrio – Avião, Bandeira, etc.; Posição de flexibilidade – Espargata, Ponte, Rã, etc.; Posição de força – posição angular, etc.; Elementos de ligação – saltos, voltas e afundos.

Em exercício-critério: Roda sem mãos; Pino de braços com impulsão simultânea das duas pernas.

Ginástica de aparelhos (nível avançado)

– **Plinto:** Salto entre-mãos longitudinal; Roda – transversal/longitudinal.

Minitrampolim: Salto em extensão (vela); Salto engrupado; Pirueta vertical; Carpa com membros inferiores afastados e unidos; Todos os saltos anteriores com saída dorsal; 3/4 de mortal à frente engrupado; 1/4 de mortal à retaguarda.

Trave – em encadeamento: Entrada de eixo transversal ao aparelho; Volta com balanço de um membro inferior; Rolamento à frente com saída de membros inferiores afastados; Avião; Saída em rodada.

-Atletismo (nível avançado)

– **Corridas:** Velocidade: 40m a 60m, com partida de blocos; Barreiras de 50 e 100m com partida de blocos;

Triplo salto: com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada;

Salto em Comprimento: em competição;

Salto em altura: em competição;

Lançamento do dardo: após seis a dez passadas;

Lançamento do peso de 3 a 4 kg.

Atividades Rítmicas e Expressivas (nível avançado)

Dança em line dance:

– **Danças Latino-Americanas/não progressivas:**

Princípios básicos de condução;

Rumba quadrada;

CHA-CHA-CHA;

Rock.

Danças Sociais Modernas/Progressivas:

- *Princípios básicos de condução;*

- Valsa Lenta de forma simplificada;

- Foxtrot Social de forma simplificada;

SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO (uma matéria)

Ginástica: Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

Atletismo: Realizar e analisar, no Atletismo, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS (uma matéria)

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.

Ensino Secundário

Educação Física /12º ano de escolaridade

Página 3 de 5

	<p>- Tango de forma simplificada.</p> <p>Aérobica (nível avançado):</p> <p>- Em situação de acompanhamento do professor no estilo coreografado, com ambiente musical adequado, integra sem dificuldade outros elementos de variação que acrescentem intensidade/complexidade nomeadamente variações de estilo (latino, Funk, etc) e Velocidade da música e executa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passos básicos a suas progressões; - Variantes mais complexas das combinações aprendidas; - Transições, utilizando os vários elementos de ligação. <p>Apresenta uma coreografia à escola ou comunidade.</p> <hr/> <p>Raquetas Badminton (nível avançado)</p> <p>– Em situação de jogo, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os seguintes batimentos: Clear; Lob; Remate; Amortie; Drive; Serviço curto e comprido</p> <p>Ténis de Mesa (nível Avançado):</p> <p>- Coopera com os companheiros, aceita as decisões da arbitragem, adequa as suas ações ao seu objetivo.</p> <p>Em situação de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -seleciona a melhor pega (clássica ou de caneteiro), posiciona-se de acordo com a jogada, serve de forma a criar dificuldades ao adversário, realiza os seguintes batimentos: batimento de bola, defesa alta, smash, topsin ou sidespin, amorti, bola bloqueada, bolas cortadas por baixo e flipp e ; introduz mudanças de velocidade e direção. <p>Atividade de Exploração da Natureza - Orientação (nível elementar/avançado): ELEMENTAR</p> <p>Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; - Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. - Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; -Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção. 	<p>SUBÁREA RAQUETAS E OUTRAS (duas matérias)</p> <p>Raquetas: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton 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>Outras: Realizar Atividade de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas de específicas, respeitando as regras de organização, participação, e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>		
--	---	--	--	--

Ensino Secundário

Educação Física / 12º ano de escolaridade

Página 4 de 5

<p>-----</p> <p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <p>Saber FAZER SABER Saber SER</p>	<p>AVANÇADO Realiza um percurso individual, o mais rápido possível, com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa topográfico e com a ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga, considerando as características do terreno, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico: Identifica o percurso e tipo de terreno através de curvas de nível (vales, declives, tergos, escarpas, etc.) e das informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. Determina corretamente a cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas. Escolhe o caminho mais curto e melhor (mais rápido) de forma a atingir o posto de controlo desejado, atendendo às exigências da totalidade do percurso. Interpreta corretamente a sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo, conhecendo a finalidade das diferentes colunas e espaços, na identificação e localização de cada posto de controlo.</p> <p>Jogos Tradicionais Populares Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, <u>selecionados pelo professor</u> ou <u>apresentados por grupos da turma</u>. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, de acordo com as regras específicas e padrões técnicos.</p> <p>-----</p> <p>RESISTÊNCIA: Ações motoras de longa duração (acima dos oito minutos), com <u>intensidade moderada a vigorosa</u>, sem diminuição nítida de eficácia, controlo do esforço.</p> <p>FORÇA: Em <u>circuitos de treino ou exercitação simples</u> Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p>VELOCIDADE: Nas <u>situações definidas pelo professor</u> Reage rapidamente a um sinal conhecido Realiza ações motoras cíclicas ou acíclicas com a máxima velocidade, percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível (até 45").</p> <p>FLEXIBILIDADE: De acordo com as <u>indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade</u> Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular.</p> <p>DESTREZA GERAL: Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas e eficazes.</p>	<p>Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p> <p>-----</p> <p>O aluno deve ficar capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Consulte o Anexo (AE) para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 12.º ano de escolaridade. - Consulte o <i>site</i> da Plataforma FITescola® (http://fitescola.dge.mec.pt) para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física. 		
--	--	--	--	--

Ensino Secundário

Educação Física /12º ano de escolaridade

Página 5 de 5

ÁREA DOS CONHECIMENTOS Saber FAZER SABER Saber SER	ÁREA DOS CONHECIMENTOS - Métodos e meios de treino; - Capacidades motoras; - Aptidão física atual e estilo de vida; - Intensidade e duração do esforço; - Princípios básicos do treino; - Ética da participação nas Atividades Físicas Desportivas; - Esforço e recuperação; - Especialização precoce /abandono; - Violência desportiva /espírito desportivo.	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: <ul style="list-style-type: none"> • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva. 		
---	---	---	--	--

NOTAS:

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12º ano de nível de INTRODUÇÃO em 3 matérias e nível ELEMENTAR em 3 matérias, de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:

- O Atletismo constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria;

- Nas subáreas Jogos Desportivos Coletivos (Futebol, Andebol, Voleibol e Basquetebol), Ginástica (Solo e Aparelhos), Raquetas (Badminton e Ténis de Mesa) e Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais e Danças Tradicionais) cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria;

- Nas Outras poderá ser considerada uma matéria da subárea de Atividades de Exploração da Natureza, ou uma matéria da subárea dos Jogos Tradicionais e Populares.

Responsável pelas alterações na planificação do 12º ano, devido à atual situação de Pandemia que estamos a viver.

Os professores,

Andreia Fonseca e Hélder Silva

Aprovado pelo grupo de EF, em ... de setembro de 2020

João Barros (Representante de grupo de EF)