

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

 DEPARTAMENTO CURRICULAR: **Expressões**

 GRUPO DISCIPLINAR: **620 - Educação Física**

DISCIPLINA: Educação Física

 ANO: **12.º**

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
ATIVIDADE FÍSICA	<b>JOGOS DESPORTIVOS</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Voleibol e 2 de Basquetebol, Andebol ou Futebol), 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)  Criativo /Expressivo (A, C, D, J)
	<b>GINÁSTICA</b> Compor, realizar e analisar esquemas individuais ou em grupo da Ginástica (Solo ou Aparelhos ou Acrobática), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)
	<b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)
	<b>ATLETISMO</b> Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo (Corridas, Lançamentos e Saltos), cumprindo corretamente as	Respeitador da diferença

## PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2022/2023

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	(A, B, E, F, H)
	<b>RAQUETAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)
	<b>MODALIDADES ALTERNATIVAS (CORFEBOL, KINBALL, ULTIMATE, MINIGOLFE, ...)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos, analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)
<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	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.	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)
<b>CONHECIMENTOS</b>	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"> <li>- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;</li> <li>- Corrupção vs. verdade desportiva.</li> </ul>	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)