

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

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	JOGOS DESPORTIVOS 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)
	GINÁSTICA 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)
	ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS 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)
	ATLETISMO Realizar e analisar provas combinadas no Atletismo (Corridas, Lançamentos e Saltos), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)

PLANIFICAÇÃO ANUAL SINTÉTICA 2023/2024

Domínio/Tema	Conhecimentos/Capacidades/Atitudes	Descritores do Perfil dos Alunos
	<p>RAQUETES 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.</p>	<p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p>
	<p>MODALIDADES ALTERNATIVAS (CORFEBOL, KINBALL, ULTIMATE, MINIGOLFE, ...) 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.</p>	<p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>
APTIDÃO FÍSICA	<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.</p>	<p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p>
CONHECIMENTOS	<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.</p> <p>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; e Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	<p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>