

# PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário 2025-2026

## Educação Física – 12º Ano

### GESTÃO DO TEMPO

1º Semestre			2º Semestre		
		Nº de tempos			Nº de tempos
	Apresentação	2		Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	36
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	36		Avaliação das aprendizagens	12
	Avaliação das aprendizagens	13			
	<b>TOTAL</b>	<b>51</b>		<b>TOTAL</b>	<b>48</b>

### GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

	Tempos Letivos	Organizador Temas/Domínios	Aprendizagens Essenciais: Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	Ações estratégicas de ensino orientadas para o perfil dos alunos	Descritores do perfil dos alunos
As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor	99	<b>Área das atividades físicas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>JDC: Futebol + 1 JDC à escolha (voleibol, andebol ou basquetebol)</li> </ul>	O aluno deverá ser capaz de: <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS realizando com oportunidade e correção, em situação de jogo e/ou exercício critério, as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (jogador e árbitro).</li> </ul>	<b>Futebol   Voleibol   Basquetebol   Andebol</b> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cumprir as regras de segurança estabelecidas e utilizar os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</li> <li>Participar no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</li> <li>Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> <li>Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.</li> <li>Aceitar as decisões de arbitragem identificando os respetivos sinais e adequar as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros.</li> <li>Decidir e executar com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</li> </ul>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>			<p><b>Futebol</b>                  O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) e em situação de jogo 4x4 e/ou 5x5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: receção, passe, remate, remate de cabeça, condução de bola, desmarcação, marcação, drible e finta.</li> </ul> <p><b>Voleibol</b>                  O aluno em situação de exercício critério, em grupos de 4 ou 6 (2:2,3:3) numa situação de cooperação e em situação de jogo de 4x4 (oposição):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceita as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais e adequa as suas ações às regras do jogo, tratando com igual cordialidade e respeito, os companheiros e adversários.</li> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes habilidades técnicas: passe de frente em apoio, manchete, serviço por baixo, serviço por cima, remate em apoio, bloco e remate em suspensão.</li> <li>▪ Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques.</li> </ul> <p><b>Basquetebol</b>                  O aluno em situação de exercício critério e em situação de jogo 3x3 ou 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo de jogo o mais rápido possível, em ataque organizado ou em transição defesa-ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Decidindo e executando com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque ou defesa.</li> </ul> <p>Realizando de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, as seguintes técnicas: receção; passe de peito, picado e com uma mão; paragens e rotações sobre um apoio, lançamentos na passada, em apoio e em salto; drible de progressão e proteção; passe e corte; receção-enquadramento, ressalto; posição defensiva básica e enquadramento defensivo.</p>	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G)</p>
--	--	--	---	--

<p>As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ GINÁSTICA ACROBÁTICA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTICA.</li> </ul>	<p><b>Andebol</b> O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza de forma consistente, com oportunidade e de acordo com o padrão global de execução, como jogador de campo ou guarda-redes, os seguintes elementos técnicos do jogo: passe-receção em corrida; receção- remate em salto; drible-remate em salto; acompanhamento do jogador com e sem bola; interceção; remates em suspensão e em apoio; fintas; mudanças de direção; deslocamentos ofensivos; posição base defensiva; colocação defensiva; deslocamentos defensivos; desarme; “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”.</li> <li>▪ Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</li> </ul> <p><b>Ginástica</b> O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros.</li> <li>▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas.</li> </ul> <p><b>Acrobática:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos coreográficos e acrobáticos.</li> <li>▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, montes e desmontes ligados aos elementos a executar.</li> <li>▪ Elabora uma coreografia em grupo (7/8/9 elementos) com música (sem exceder os 5 minutos), utilizando diversas direções e sentidos no praticável, combinando exercícios individuais (habilidades gímnicas) e exercícios de grupo de equilíbrio e/ou dinâmicos (pares, trios e pirâmides de 5 ou mais elementos), de forma segura, harmoniosa e fluída, com correção e postura gímnica.</li> </ul>	<p>Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p> <p>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>
--	--	---	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança</li> <li>▪ Atividade de Exploração da natureza</li> </ul> <p><b>Área da aptidão física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas</li> </ul> <p><b>Área dos conhecimentos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p><b>Dança:</b></p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas.</li> <li>▪ Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos, em pequenos grupos, de acordo com o motivo e a estrutura musical escolhidos, explorando as possibilidades do tema, em toda a área e níveis do espaço. Integra as habilidades e combinações exercitadas com coordenação, fluidez de movimentos em sintonia com a música.</li> </ul> <p><b>Orientação</b></p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza um percurso de orientação respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</li> <li>▪ Seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.</li> </ul> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade;</li> <li>▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um.</li> </ul> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apresenta um trabalho individual ou de grupo, realizando tarefas de pesquisa e análise dos temas propostos, adquirindo e aplicando os conteúdos trabalhados.</li> </ul>	
--	---	---	---	--