PLANIFICAÇÃO – Ensino Secundário 2026-2027

Educação Física – 12º Ano

GESTÃO DO TEMPO

		Nº de tempos			Nº de tempos
1º Semestre	Apresentação	2	2º Semestre	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	32
	Desenvolvimento das aprendizagens essenciais	40		Avaliação das aprendizagens	10
	Avaliação das aprendizagens	12			
	TOTAL	54		TOTAL	42

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	**Área das atividades físicas** ▪ JDC: Futebol + 1 JDC à escolha (voleibol, andebol ou basquetebol)	O aluno deverá ser capaz de: ▪ 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).	**Futebol | Voleibol | Basquetebol | Andebol** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Cumpre as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação. ▪ Participa no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa. ▪ Conhece 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. ▪ Coopera 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. ▪ 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, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física e a dos outros. ▪ 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.	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor			**Futebol** O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) e em situação de jogo 4x4 e/ou 5x5: ▪ 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. **Voleibol** 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): ▪ 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. ▪ 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. ▪ Desempenha de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques. **Basquetebol** 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: ▪ 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. 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.	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Criativo/ Expressivo (A, C, D, J) Crítico/ Analítico (A, B, C, D, G)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor		▪ GINÁSTICA ACROBÁTICA	▪ Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando os critérios de correção técnica, de expressão e de combinação na GINÁSTICA.	**Andebol** O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7: ▪ 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". ▪ 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. **Ginástica** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os colegas nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança para si para os outros. ▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas. **Acrobática:** ▪ Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos coreográficos e acrobáticos. ▪ Conhece e efetua com correção técnica as pegas, montes e desmontes ligados aos elementos a executar. ▪ 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.	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, j) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I. J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

As aprendizagens serão abordadas em função do mapa de rotação de espaços definida para cada professor		▪ ATLETISMO: Resistência Estafetas Triplo-salto	▪ Realizar e analisar, no ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como praticante e juiz.	**Atletismo** ▪ Coopera com os colegas aceitando e dando sugestões para melhoria das suas ações, cumprindo com as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. ▪ O aluno efetua uma corrida de estafetas com 4 elementos, executando com eficiência, oportunidade e de forma consistente, a técnica de transmissão ascendente e/ou descendente quer como transmissor quer como recetor, cumprindo o respetivo regulamento técnico. ▪ Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos. ▪ O aluno realiza uma corrida de **resistência**, 15 minutos , com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. (Resistência avaliada no domínio da Aptidão Física)	
		▪ RAQUETES: Badminton	▪ Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETAS, em “individuais” e “pares” com iniciativa e ofensividade, aplicando as regras, como jogador, e árbitro.	**Badminton** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera 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. ▪ Colabora de forma consistente, com eficiência e iniciativa, na preparação, arrumação e preservação dos materiais e instalações desportivas. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares e de pares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos vários tipos de batimento. ▪ Em situação de jogo de cooperação ou de oposição utiliza o batimento correto em função da trajetória o volante, de acordo com o padrão global de execução, garantindo a continuidade da jogada em função do objetivo do jogo.	

		▪ ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Dança	▪ Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo com expressividade.	**Dança:** O aluno no seu desempenho em aula: ▪ 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. ▪ 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.	
		▪ Atividade de Exploração da natureza	▪ 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.	**Orientação -** O aluno: ▪ Realiza um percurso de orientação respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ Seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.	
		Área da aptidão física ▪ Capacidades motoras condicionais e coordenativas	▪ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola.	O aluno no seu desempenho em aula: ▪ Coopera com os companheiros, incentivando e apoiando a sua participação na atividade; ▪ Realiza a bateria de testes FITescola e Circuito de Treino Funcional, cumprindo os protocolos de realização de cada um.	
		Área dos conhecimentos	▪ 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	O aluno: ▪ Apresenta um trabalho individual ou de grupo, realizando tarefas de pesquisa e analise dos temas propostos, adquirindo e aplicando os conteúdos trabalhados em novas situações.	

			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.		