

# PLANIFICAÇÃO – CURSOS PROFISSIONAIS - 12ºANO

2025-2026

Disciplina – Educação Física

GESTÃO DO TEMPO- 40 HORAS = 48 TEMPOS

UFCD 3	<b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS III</b>	Nº de tempos	UFCD 6	<b>GINÁSTICA III</b>	Nº de tempos
	Apresentação	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	9		Desenvolvimento programático - referencial de competências	6
	Avaliação	2		Avaliação	1
	<b>TOTAL</b>	<b>12</b>		<b>TOTAL</b>	<b>8</b>
UFCD 9	<b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b>	Nº de tempos	UFCD 12	<b>DANÇA III</b>	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	7		Desenvolvimento programático - referencial de competências	5
	Avaliação	1		Avaliação	1
	<b>TOTAL</b>	<b>9</b>		<b>TOTAL</b>	<b>7</b>
UFCD 13	<b>APTIDÃO FÍSICA</b>	Nº de tempos	UFCD 16	<b>ATIVIDADES FÍSICAS /CONTEXTOS E SAÚDE III</b>	Nº de tempos
	Apresentação do módulo	1		Apresentação do módulo	1
	Desenvolvimento programático - referencial de competências	4		Desenvolvimento programático - referencial de competências	4
	Avaliação	1		Avaliação	1
		<b>TOTAL</b>		<b>6</b>	

GESTÃO DAS APRENDIZAGENS

UFCD	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
3	12	Jogos Desportivos Coletivos III	<p>Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do <b>Nível elementar de um Jogo Desportivo Coletivo</b> (abordado no 10º ou no 11º ano), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Conhecer o objetivo e as regras do jogo; identificar e realizar as principais ações técnicas e táticas que o caracterizam.</p>	<p><b>Futebol   Voleibol   Basquetebol   Andebol</b></p> <p>O aluno no seu desempenho em aula:</p> <p><b>Cumpre</b> as regras de segurança estabelecidas e utiliza os materiais e as instalações desportivas de forma correta, contribuindo para a sua preservação.</p> <p><b>Participa</b> no processo de montagem e desmontagem dos materiais utilizados em aula com proficiência e de forma proativa.</p> <p><b>Conhece</b> 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.</p> <p><b>Coopera</b> 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.</p> <p><b>Aceita</b> 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.</p> <p>Decide e executa com eficiência, oportunidade e de forma consistente, as ações técnico-táticas de acordo com</p>	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionado e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador   Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>

				<p>a fase de jogo em que se encontra, ataque e defesa.</p> <p><b>Futebol</b> O aluno, em exercício critério (com e/ou sem superioridade numérica) realiza em situação de jogo 5x5 e/ou 7x7, 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.</p> <p><b>Voleibol</b></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>
		<p>Ginástica III  (Ginástica Acrobática)</p>	<p>Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gímnicas do <b>Nível Introdução da Ginástica Acrobática</b>, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria</p>	<p>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> <p><b>Realiza</b> 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, <u>bloco e remate em suspensão</u>.</p> <p><b>Desempenha</b> de forma consistente, com oportunidade e eficiência, as funções de: servidor, recebedor, passador e atacante, contribuindo para a consecução dos três toques.</p> <p><b>Basquetebol</b></p>	

6	8		das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.	
9	9	Atividades de Exploração da Natureza  (Orientação/natação, etc)	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.	
12	7	Dança III	Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no <b>Nível Elementar da dança selecionada (Tradicional Portuguesa ou Social)</b> , em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	
13	6	Aptidão Física	Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia no Treino Funcional e enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <b>FITescola</b> , para a sua idade e sexo.  Desenvolver das capacidades motoras condicionais e coordenativas: resistência, força, flexibilidade, velocidade, destreza geral.	
16	6	Atividades Físicas /Contextos e Saúde III	Identificar o tipo de atividade (desportiva ou outra) cuja prática pode, face à especificidade do esforço solicitado, contribuir para a melhoria da sua aptidão física, tendo em vista a sua saúde e bem-estar.  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:	<p>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> <p><b>Realiza</b> 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><b>Andebol</b></p> <p>O aluno em exercício critério e em situação de jogo de andebol de 5 (4+1 x 4+1) ou 7x7:</p> <p><b>Realiza</b> 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”.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- a especialização precoce e a exclusão ou abandono precoces;</li> <li>- a dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</li> <li>- a violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</li> <li>- a corrupção versus verdade desportiva.</li> </ul>	<p><b>Ginástica Acrobática</b></p> <p><b>Combina</b> numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), figuras de acrobática, a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas;</p> <p><b>Realiza</b> em situação de exercício, figuras de acrobática, em trios, com coordenação e fluidez.</p> <p><b>Orientação</b></p> <p><b>Coopera</b> com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;</p> <p><b>Realiza</b> um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, entre outros), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo;</p> <p><b>Dança Tradicional</b></p> <p><b>Coopera</b> com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e aceita as que lhe são dirigidas;</p> <p><b>Na dança</b> o regadinho, a erva vidreira (simplificada, sem escovinha) e o sariquitê, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>as características de cada passo e movimento com fluidez e rigor.</p> <p><b>Aptidão Física</b></p> <p><b>Desenvolvimento</b> da resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. <b>Aplicação</b> da bateria de testes do FITescola com respetiva referência da ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade, bem como no treino funcional.</p> <p><b>O aluno:</b></p> <p>- através de trabalho individual ou de grupo, pesquisa, analisa e conhece os conteúdos enunciados.</p>	
--	--	--	--	--	--