Planificação Geral 2026/2027

Disciplina: **Educação Física**
Ano: **12.º**

1.º Semestre		2.º Semestre	
N.º de aulas previstas		N.º de aulas previstas	

Aprendizagens Essenciais

DOMÍNIO 1 - ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

O aluno desenvolve as competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de **nível INTRODUÇÃO em 3 matérias** e de **nível ELEMENTAR em 3 matérias**, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.

SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS
Andebol, Basquetebol*, Futsal*, Voleibol* - 2 matérias
Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos 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.

SUBÁREA GINÁSTICA E ATLETISMO - 1 matéria
GINÁSTICA
Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Solo+acrobática+aparelhos+aeróbica), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

ATLETISMO
Realizar e analisar do atletismo (corrida de barreiras), cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.

SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - 1 matéria
Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

SUBDOMÍNIOS DE OPÇÃO - 2 matérias
- Jogos de Raquetes
Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

- Percursos na natureza (Pedestrianismo; Orientação)
Realizar percursos elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

- Natação
Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

DOMÍNIO 2 - ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
- **FITescola** - teste do vaivém, flexões de braços, abdominais, senta e alcança, velocidade (40mts), impulsão horizontal.
Desenvolver capacidades motoras (Resistência Aeróbia, Força e Flexibilidade) evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, de acordo com a sua idade e género.

DOMÍNIO 3 - 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 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

1. Entre as matérias lecionadas de cada sub-área, o aluno é avaliado nas suas melhores matérias, no número de matérias indicado.
2. *Matérias cuja lecionação deve ser privilegiada dentro da subárea.
3. Conforme as particularidades da turma em causa, serão realizadas adaptações ao nível das metodologias de ensino e da seleção dos instrumentos de avaliação.

PONDERAÇÃO POR DOMÍNIOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Domínios de aprendizagem	**Ponderação**	**Critérios de avaliação**
DOMÍNIO 1 Atividades Físicas	65%	**Compreensão** **Apropriação** **Rigor** **Clareza** **Raciocínio** **Reflexão** **Criatividade** **Responsabilidade** **Participação** **Cooperação**
DOMÍNIO 2 Aptidão Física	25%	
DOMÍNIO 3 Conhecimentos	10%	