REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS Nº2 DE ABRANTES

PLANIFICAÇÃO

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA	Ano Letivo 2026/27	1º/2º Semestre
Ano: 12º		

Domínios/Temas	Aprendizagens Essenciais Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	Propostas de Trabalhos b)	Nº de Aulas
ATIVIDADES FÍSICAS: ATLETISMO ORIENTAÇÃO BASQUETEBOL FUTEBOL ANDEBOL VOLEIBOL GINÁSTICA SOLO/ACROBÁTICA GINÁSTICA APARELHOS	**TRABALHO EM GRUPO-EQUIPA** Colaborar e cooperar de forma sistemática com a equipa na realização de tarefas comuns, com fairplay e espírito de entreajuda. **COMUNICAÇÃO** Utiliza com rigor o vocabulário específico da modalidade. **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** Mobilizar, com rigor e de forma sistemática, o conhecimento necessário para a resolução de situações e problemas diversificados, em contextos variados. **ATITIUDES - PARTICIPAÇÃO E EMPENHO** Estabelecer, de forma sistemática, interações positivas com os pares e com o/a professor/a, manifestando interesse e empenho na disciplina. **ATLETISMO** Realizar e analisar corridas, saltos e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências técnicas e do regulamento.	**Recuperação e consolidação das Aprendizagens:** Exercícios critério: −Individuais −Grupos reduzidos **Avaliação Formativa:** Exercícios critério individuais ou em grupos reduzidos Questionamento oral Exercícios de autocorreção e de reformulação em função dos feedbacks fornecidos **Avaliação Sumativa:** Exercícios critério individuais Jogo reduzido Coreografia	**1º Semestre** **52 a 53** **2º Semestre** **42 a 44**

	ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA - ORIENTAÇÃO Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. **GINÁSTICA DE SOLO** Compor, realizar e analisar na GINÁSTICA DE SOLO as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **GINÁSTICA DE APARELHOS** Compor, realizar e analisar a GINÁSTICA DE APARELHOS as destrezas elementares dos saltos e outros aparelhos. **GINÁSTICA ACROBÁTICA** Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. **JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – BASQUETEBOL, FUTEBOL, ANDEBOL E VOLEIBOL** Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), 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.		

APTIDÃO FÍSICA	**<u>APTIDÃO NEUROMUSCULAR</u>** Realizar os testes de aptidão muscular, da bateria de testes do FITescola. **<u>APTIDÃO AERÓBIA</u>** Realizar o teste de aptidão aeróbia, da bateria de testes do FITescola. **<u>COMUNICAÇÃO</u>** Utilizar com rigor o vocabulário específico da modalidade. **<u>RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS</u>** Realizar os testes de aptidão física, evidenciando autossuperação. **<u>ATITUDES – PARTICIPAÇÃO E EMPENHO</u>** Estabelece, de forma sistemática, interações positivas com os pares e com o/a professor/a, manifestando interesse e empenho no desenvolvimento da sua aptidão física.	**Avaliação Formativa:** Exercícios critério individuais Questionamento oral Exercícios de autocorreção e de reformulação em função dos feedbacks fornecidos **Avaliação Sumativa:** Bateria de testes do Fitescola	

CONHECIMENTOS: - ESPECIALIZAÇÃO E ABANDONO PRECOCE - VIOLÊNCIA NO DESPORTO Vs ESPÍRITO DESPORTIVO - CORRUPÇÃO Vs VERDADE DESPORTIVA - DOPING NO DESPORTO - ÉTICA NO DESPORTO - CARGA DE TREINO E PROCESSOS ADAPTATIVOS - TREINO DESPORTIVO - FATORES DO TREINO DESPORTIVO	**CONCEITOS** Identificar, aplicar e relacionar integralmente os conceitos da disciplina. **COMUNICAÇÃO** Expressar de forma estruturada, utilizando corretamente o vocabulário específico da disciplina. **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** Mobilizar, com rigor e de forma sistemática, o conhecimento necessário para a resolução de situações e problemas diversificados, em contextos variados **ATITUDES – PARTICIPAÇÃO E EMPENHO** Estabelece, de forma sistemática, interações positivas com os pares e com o/a professor/a, manifestando interesse e evidenciando uma participação ativa e adequada acerca das temáticas.	**Avaliação Formativa:** Questionamento oral Exercícios de autocorreção e de reformulação em função dos feedbacks fornecidos **Avaliação Sumativa:** Teste Apresentação grupo	

OBSERVAÇÃO: A sequência de Domínios / Temas para cada turma está dependente da rotação das turmas pelas instalações desportivas, assim como das condições climatéricas e ainda da especificidade da turma.