

PLANIFICAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2020-2021

ANO DE ESCOLARIDADE: 12º

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Subáreas / matérias	Aulas previstas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> 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. Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 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: <ul style="list-style-type: none"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; 	<p>Jogos Desportivos Coletivos (Duas matérias) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol (Um nível Elementar e um nível Introdutório)</p> <p>Raquetas – Badminton (Nível Elementar)</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral)</p> <p>Fitescola: - 27 a 1/10, - 15 a 19/11.</p>	37 aulas

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; ○ Corrupção vs. verdade desportiva. 		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Subáreas / matérias	Aulas previstas
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas, sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. • Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos. • Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo • 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 	<p>Jogos Desportivos Coletivos (As mesmas do 1ºP) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol</p> <p>Atividades Rítmicas Expressivas –Danças Tradicionais (Nível Introdutório)</p> <p>O Jogos Tradicionais (Nível Introdutório)</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral)</p> <p>Fitescola: (14 a 18/03).</p>	38 aulas



DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Centro
Agrupamento de Escolas Figueira Mar
Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978



	<p>“perversões”, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;○ Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;○ Corrupção vs. verdade desportiva.		
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Período letivo	Aprendizagens essenciais O aluno deve ficar capaz de:	Subáreas / matérias	Aulas previstas
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> 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. 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. Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. 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: <ul style="list-style-type: none"> Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva. 	<p>Jogos Desportivos Coletivos (As mesmas do 1ºP) – Andebol / Basquetebol / Futebol / Voleibol</p> <p>Ginástica – Acrobática (Nível Elementar)</p> <p>Aptidão Física – Capacidades Motoras (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza Geral)</p> <p>Fitescola: (9 a 13/05)</p>	21 aulas

Observações:

- O número de aulas é meramente indicativo, podendo variar de acordo com a rotação dos espaços e com os dias da semana das aulas da turma.



DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Centro
Agrupamento de Escolas Figueira Mar
Código 161366 – Contribuinte nº 600 074 978

